



# 12月の ほけんだよ!



早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になります。インフルエンザやノロウイルスなどに多い感染症が流行するため、注意が必要になります。引き続き手洗いやうがいをして清潔に保ちましょう。年末年始は家族でお祝いするたのしい行事が盛りだくさんですね! 外出や来客時なども多く手洗いやうがいが大切になります。元気に新年を迎え、登園できるよう体調管理に気をつけていきましょう。

## 嘔吐物の処理方法

ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルス・ロタウイルスなどに多く感染します。家庭でも、感染予防のための嘔吐物の処理の際は注意しましょう。

- ① 窓を開けマスク・手袋をつける
- ② 使い捨ての布などで嘔吐物を周囲から中心へと拭き取る
- ③ 100倍に薄めた塩素系漂白剤で30分(500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ一杯の塩素系漂白剤を入れる)
- ④ 汚れた物はポリ袋に入れ、うすめた塩素系漂白剤をかけた密封して捨てる



## インフルエンザが

流行期に入りました

インフルエンザの症状は発熱・頭痛・全身倦怠感・関節痛などが突然現れ、咳・鼻水などの症状がこれに続きます。感染予防のために、石けん・流水による手洗いやうがいをしましょう。

## 歯科検診が

行われました

11月12日に歯科検診が行われました。治療が必要な場合は早めに受診しましょう。子どもも自分でしっかり磨けるようになるのは9歳ぐらいです。それまでは大人の仕上げ磨きが必要ですよ。



## 冬至

冬至の日にはユズ湯に入って湯まじり。カボチャを食べると無病息災を願います。カボチャを食べたユズ湯に入って体を温めましょう。カボチャは体を温めくれる食べ物で、風邪にも効果があります。これから季節、負けない体を作しましょう。



## 換気をしよう!!

部屋を閉め切っていると、空気が汚れ、気分不良などの症状が出現します。空気が汚れる原因は、人の口や鼻や細菌・ウイルス・ほこりなどで、1時間に1回は窓を開けて風の流れを作り、部屋に新鮮な空気を入れましょう。