



ほけんだより



明けましておめでとうございます。本年も引き続きよろしくお願ひ致します。

年明けの挨拶として一般的な「明けましておめでとうございます」ですが、この「おめでとう」は、元々「めでたい」からきており、「愛でる(めでる)」とそれを強調する「いたし」が合わさってできた言葉とされています。その「めでたい」には「芽出度い」と当て字をする事もあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれる事をみんな嬉し合った事から来ているそうです。今年は皆さんにどんな「芽」が出るでしょうか。ゆっくりじっくり小さな芽を育てていきたいですね。

年明けは、お正月休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、湯船につかる、ウンチをしっかりとするなど健康的な生活を改めて見直していき、寒さが最も厳しくなるこの時期を家族みんな元気に乗り切りましょう。

感染症情報

インフルエンザ(A型)	5名
溶連菌感染症	8名
咽頭結膜熱(プール熱)	1名
感染性胃腸炎	1名
伝染性膿痂疹(とびひ)	2名



※10月下旬から様々な感染症が入り乱れての小規模な流行が持続しています。また、診断はつかない発熱、嘔吐、下痢といった体調不良による欠席・早退も多い状況が続いています。

※この寒い季節は、空気が乾燥して肌も乾燥してしまいます。子供の肌は大人に比べると皮脂の分泌が少なく敏感なので、肌荒れや乾燥、痒みが起こりやすい状態です。静電気の起こりやすい化繊の服を避けたり、入浴後は保湿クリームなどでスキンケアをしたりしましょう。また、この時期は夏に比べ水分摂取量が低下する反面、空気の乾燥に伴い肌から抜ける水分量が増える為、便秘がちになる事も多く見られます。意識してしっかり水分を摂るようにしましょう。

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



お子さまが**感染性胃腸炎**になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はつつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、**しっかりカゼ予防**をしましょう。

