

ほけんだよい



毎年、この時期になると、1年という時の流れの速さに驚かされます。この1年元気に過ごすことができましたか？ いよいよ寒さも本番です。かぜの流行の兆しが出てきました。残りわずかとなった2014年、毎日を元気に過ごせるよう体調管理をお願いします。

12月22日、冬至です

冬至は夜が一番長く、昼間の時間が1年で一番短い日です。



この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪を引かないという習わしがあります。実際、かぼちゃに豊富にふくまれるビタミンAには、粘膜の抵抗力を高め細菌感染を予防する効果があります。またゆずには、血行を良くし、痛みを和らげ、殺菌作用がある成分が含まれています。これが、体が暖まり、かぜ予防にもなると言われているゆえんです。冬至にはかぼちゃとゆずのパワーをもらって、冬を元気にのりきりしましょう！



ノロウイルスに要注意



冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、食事の際にはせっけんをよく手を洗うことが重要です。ノロウイルスを殺すことはできませんが、ウイルスを手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症か1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。



今年はインフルエンザの流行が例年より早いと言われています

城北小学校では11月からインフルエンザで欠席した子どもが数名いますが、その後は広がらず、今日までできています。でも市内では学級閉鎖になった学校も出ています。みんなで予防に心がけ、流行を最小限にしたいですね。

【インフルエンザにならないために】

- ・予防接種を受ける。
- ・手洗いをする。
- ・不要な外出はさける。
- ・休養と栄養をとる。
- ・湿度を保つ。

もうすぐ冬休み

子どもたちが心待ちにしている冬休み。年末年始は、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないように気を配りましょう。

新しい年、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。

