



# ほけんだより・12月

平成29年12月1日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

本格的な冬の到来を迎えました。子どもたちは寒さのなか毎日元気に活動しています。園では子どもたちが本来備えている体温調節機能を最大限に生かすべく、なるべく衣服での体温調節を行い、寒さに順応できる強い体づくりを行っています。近隣では、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行ってきているようです。予防に努め、楽しく元気に過ごしていきましょう！本年もありがとうございました。健やかなる新年をお迎えになられますよう、心よりお祈り申し上げます。

## 冬至はゆず風呂に入ろう！

冬至の日は、1年で夜が最も長い日で、今年は12月22日(金)です。

(それだけ**太陽が出ている時間が短い**ということは日照時間が短いため当然気温も早く下がります。)

日本では江戸時代からの習慣で、冬至の日にゆず湯を楽しんでおり、ゆず風呂に入ると、**風邪予防**になると伝えられています。

～ゆず湯の効果～

ゆずには**血行を促進して、体を温める**効果があります。血が巡ると、新陳代謝をうながし、美肌につながります。また、かんきつの香りで**リラックス**が期待でき、快適な睡眠を期待できるでしょう。

ただし、柑橘系の精油は、紫外線で日焼けをされると言われているので、ゆず湯に入るのは、**日中は避けたほうがよさそうです。**

～ゆず湯の方法～

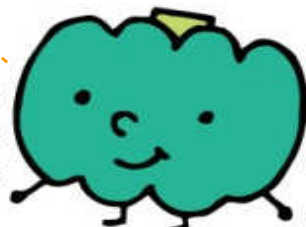
ゆずを丸ごと入れる場合と、輪切り又は、半分に切っている方法の2通りあります。

**お肌が弱い方は切らずに湯船に入れる方法をお勧めします。**(切っていると、ゆずの成分が肌について、肌の弱い方はヒリヒリとしてしまうからです。) ※切ると種や果肉がくずれてきて、散乱します。

◎お風呂掃除が大変という方は、**洗濯ネット**にに入れて浮かべてみましょう。



お風呂に黄色いゆずを浮かべて、体ポカポカ、かんきつのアロマ効果に癒されながら健康で幸福な1年を過ごしましょう。



## 室内はだいじょうぶ？ インフルエンザ

インフルエンザウイルスが好きなものは「**乾燥**」です。**適度な湿度(60%くらい)**を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)

インフルエンザにはいろんな型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことで次からかかりにくくなっている、翌年違う型のウイルスが流行すると、また感染します。**普段からうがい・手洗い、睡眠・食事、休養に気を付け、体力の低下を防ぎましょう。**

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



## ●0歳児健診(もも組)

13日(水)10時30分～ なるべく欠席されませんようよろしくお願いします。

## ●11月の欠席状況

発熱・嘔吐・下痢・溶連菌・中耳炎・突発疹・手足口病