



ほけんだより

平成29年度 12月1日発行



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、クリスマスとお正月と、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分に気を配って行きましょう。

12月の保健行事

*0歳児健診、未受診児対象、内科健診

12月9日（木）11：00～

ももぐみさん、11月の全体内科健診を受診されてないお子さまの登園のご協力をお願い致します。

また歯科全体健診で受診出来ず、個別での受診がまだの方は今年中に受診をしていただき、結果の提出をお願い致します。

ノロウイルスに要注意！！！！

冬に近づくにつれ増えるノロウイルスは10月から流行し始め、12月から1月にかけてピークを迎えます。すでに今シーズン状況が厚生労働省でも発表されています。ノロウイルスもインフルエンザの様に新型ウイルスが発表されていますが、のウイルスとの大きな症状の差はありません。しかし過去にノロウイルスに感染したからといって油断はできません。

主な症状

・激しい嘔吐・下痢・腹痛・38℃以上の発熱
体調が回復した後も、1～2週間程便の中にウイルスが潜んでいるので周りの人への二次感染を防ぐ必要があります。

感染経路

・ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物に触れたことによる、手を介した二次感染
・人から人への飛沫感染、直接感染
・食品を取り扱う人や調理器具などが汚染されている事による、食品を介した感染
・十分な加熱調理がされていない生の食べ物を摂取した事による感染

有効な対策予防

・用をたした際や感染者の便や吐物を処理した場合は、必ず石鹸で手洗いを行いましょう。
・感染者の汚物を処理する際は、使い捨てのビニール手袋を使用しましょう。
・トイレはレバーや便座など除菌（塩素系漂白剤）しましょう。
・外出時のマスクの着用、自宅後はすぐに手洗い、うがいをしましょう。



正しい薬の飲み方知ろう

感染症にかかったりした時に処方される事がある抗生剤。細菌感染症に有効な薬で、微生物が作った病気の原因となる細菌を殺したり、増殖を抑えたりする役割を持ちます。そんな抗生剤が今効果がなくなってきたと言う話も…。その原因は処方されても数日で症状が改善したからといって途中で服用を中断してしまったり、風邪を引いたからと言って病院受診せずに以前処方された抗生剤を服用したりと自分で判断した行動により耐性ができてしまい効果を発揮しません。抗生剤は**処方量、飲み方、期間**が決まられていて、全部飲みきってこそ最大の効果を発揮します。また前回の風邪症状と同じ症状だからといって必ずしも同じウイルスとは限りません。数えきれないウイルスが存在しますのでその都度の病院受診をし、医師から新たに処方されたお薬を服用する事をお勧めします。

かぜの時は

食べ物から元気をもらおう

風邪かなと感じたら食べ物のパワーでウィルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎや生姜などで体を温めて免疫力アップ。熱がある時は、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また鼻づまりには玉ねぎのスープがお勧めです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みにはみかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

