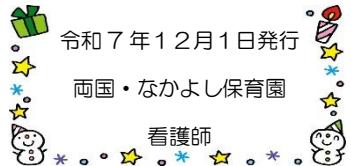




# ほけんだよい



今年も残りわずかとなりました。朝晩の冷え込み一段と厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。一人ひとりが元気に年末を過ごせるよう、体調管理を心がけていきましょう。

## 12月の保健行事

- ・12月18日 10時～ 内科検診
- もも組・すみれ組・ゆり組・ひまわり組が対象です
- ・手洗い指導実施
- (日程は決まり次第お知らせします)

## 11月の感染症

- ・インフルエンザ
- ・アタマジラミ

## 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月ごろまで感染シーズンが続き、症状としては、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症をおこすことがあります。油断が禁物です。また、ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、塩素系消毒薬を用意しておくと安心です。

## 健康に気をつけて、よい年を迎いましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎いましょう。



### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

### 急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。