

# 2022年 12月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

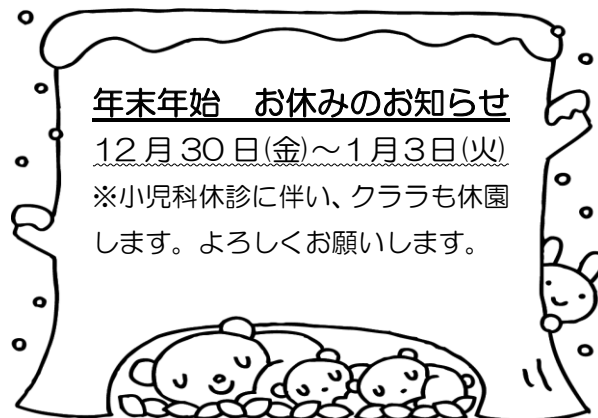
HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

No. 273

吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。しかし一方で、透き通った青空を見上げると心地よさを感じられる季節でもあります。12月は旧暦で「師走(しわす)」とも呼ばれます。由来は諸説ありますが、「お坊さんが仏事で忙しく走り回る時期」という説が馴染み深いのではないのでしょうか。また、年末と言えば大掃除。江戸時代は12月13日がすす払い、つまり大掃除の厄を払うものです。無理のない大掃除やお正月の準備をして、素敵な新年をお迎えください。日増しに寒さが厳しくなり、感染症がピークを迎えるこの季節。手洗い・うがいの徹底を心掛け、体調管理も気を付けていきたいですね。今月も寒さに負けず、元気におおきくなあれ！！

## ★お知らせ★

- 11月1日よりお弁当代が変更になりました。 **250円→280円**となります。
  - こちらでお弁当を注文された方→8:30以降に当日キャンセルされた場合は、お弁当代280円を徴収させていただきます。
  - 食物アレルギーのあるお子さんは予約時に教えてください。  
アレルギー等の除去食の対応は出来かねますので、アレルギーのあるお子さんは昼食を持参してください。
  - 土曜日利用される場合、昼食は持参してください。おやつは提供できます。
- ※当日支払う代金は、なるべくおつりのないようご協力をお願い致します。



## 12月22日は冬至です

冬至は一年の中で最も昼が短く夜が長い日のことです。

この日に柚子湯に入り、カボチャ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、カボチャに豊富に含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。また柚子には新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛、殺菌作用のある成分が含まれます。これが温まり、風邪予防にもなると言われるゆえんです。冬至には、カボチャと柚子の2大勢力カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



## 冬の肌荒れ対策



空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。小さい子どもは肌のバリア機能が未発達のため、大人よりも荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

- ①日中に付いた汚れをお風呂できれいに洗い流しましょう。
- ②石鹸やボディソープは泡立ててから体につけましょう。
- ③タオルではなく、大人の手で洗うことで摩擦を最小限にできます。
- ④ワセリンや保湿剤はお風呂上り5分以内に、たっぷり塗りましょう。
- ⑤肌着はなるべく綿製品を選ぶと、肌への刺激が少なくなります。

## インフルエンザについて

冬に多い病気といえば、咳や鼻水など呼吸器系の症状や下痢・嘔吐、高熱といった症状がよくみられます。乾燥した空気を好むウイルスにとって秋から冬の季節は感染症のシーズンです。今回は、インフルエンザについて紹介します。

◎症状・・・発熱、悪寒、頭痛、関節痛、咳、鼻水、咽頭痛など  
※腹痛、嘔吐、下痢等、胃腸症状を伴う場合もあります

◎潜伏期間・・・おおむね1～4日

◎経路・・・接触感染、飛沫感染

◎治療・・・抗インフルエンザ薬

◎登園基準・・・インフルエンザ発症から5日を経過し、発熱などの症状がなくなり、解熱後3日を経過していること

最後に…インフルエンザは非常に強いウイルスで気管支炎や肺炎、中耳炎を併発することがあるので注意しましょう。完全に防ぐのは難しいですが、予防接種で重症化してしまうことを防ぐことができると言われています。比較的軽い症状ですませることができるよう、ワクチン接種をしましょう。家庭での食事は、消化の良い食べ物を食べさせて水分を十分摂るよう心がけましょう。また、入浴は熱が下がり症状が軽くなってからにしましょう。

