

2025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. 309



* 舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。あ
* っという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。12月はインフ
* ルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗いやうがい徹底
* しながら、元気に年越しできるよう体調管理に努めていきたいですね。
* 今月も寒さに負けず、おおきくなあれ！

★お知らせ★

12月13日(土)、12月30日(火)～1月4日(日)
は小児科休診に伴い、病児保育園クララも休園させ
ていただきます。よろしくお願いいたします。



冬に流行る感染症について

① インフルエンザ

症状：高热、咳、鼻水、喉の痛み、悪寒、全身倦怠感等が特徴です。

② RSウイルス

症状：発熱、ゼイゼイ・ヒューヒューした咳、鼻水があり、ひどくなれば肺炎に移行してしまう
恐れがあるため注意が必要です。

③ 感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

症状：激しい嘔吐、下痢、発熱等の症状が現れます。ノロウイルスは冬に流行しやすく、
ロタウイルスは特に乳幼児に多く見られます。

④ 溶連菌感染症

症状：発熱、喉の痛み、腫れ発疹、イチゴ舌（舌に赤いぶつぶつができる）腹痛、吐き気が
起こります。

⑤ マイコプラズマ肺炎

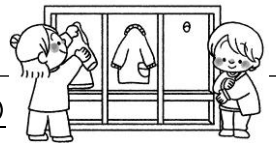
症状：発熱、乾いた咳、喉の痛み、吐き気、頭痛、腹痛、全身倦怠感、が特徴です。

～冬に大切な感染症対策～

冬は空気が乾燥します。喉や鼻の粘膜が乾燥するとウイルスが体に侵入するのを防ぎづらくな
ってしまうので、加湿をしっかりと行いましょう。湿度は40～60%に保つのが理想です。加湿器
を使ったり、濡れたタオルや洗濯物を室内に干したりして、快適な湿度を保ちましょう。



○冬の気をつけたい子どものあれこれ○



1. **転倒**…路面に雪があつたり凍っていたりすると、他の季節に比べて転倒する可能性が高ま
ります。体操などをして身体を温めてから散歩に出かける。歩く速度を普段よりもゆっく
りにしたり、歩く際にはつま先ではなく足全体を使って歩くように伝えたりすることで、
転倒防止に繋がります。
2. **しもやけ**…手足の指や鼻の頭、頬、耳たぶなどの外気にさらされる部分や、冷えやすい末
端部分に起こりやすい。子どもたちは、寒さや冷たさを忘れて遊んでしまいます。雪遊びな
どの際には、「時間を決めて長時間遊び続けない」「スノーブーツや手袋をして遊ぶ」など冷
えた部分を温めると良いでしょう。
3. **低温やけど**…ホットカーペットや電気毛布、湯たんぽなどにも注意は必要ですが、今回は
カイロについてお伝えします。長時間暖かいものに触れ続けることで低温やけどになるた
め、出かけるときに貼ったカイロが午睡時も付いていないようにするなど、注意が必要で
す。
4. **脱水症状と気温差**…子どもは体温調節が未熟で、外の気温に合わせて厚着をさせると、
保育園で暖房がかかっている場合熱がこもってしまい、脱水症状を起こす可能性がありま
す。夏と同様に、こまめに水分補給を行えるようにしましょう。また、外と室内で気温差も
大きくなります。室温は20～23度に設定し、裏起毛や3枚着ている場合には室内では1枚
脱がせたり、違う服に着替えたりして調節する。外では上着やマフラーを活用しましょう。

今年の冬至は12月22日です！



冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。

○冬至の風習や食べ物

冬至の風習の代表ともいえるのが、ゆず湯です。江戸時代に銭湯が客寄せのために始め、冬
至を「湯治」、ゆずを「融通が利く（体が丈夫になる）」という語呂合わせからゆず湯に入るよ
うになったといわれています。ゆず湯はリラックス効果が期待でき、体を温めてくれます。

冬至の日の食べ物は、かぼちゃを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。かぼちゃは
夏の野菜ですが、冬まで保存が可能なため冬の間も食べることができます。かぼちゃは栄養価
が高く、カロテンなどが豊富に含まれていて風邪予防にも役立ちます。

他にも「ん」が2つ付く食材を冬至に食べると“運氣(ん)が上がる”“たくさんの運(ん)が呼
び込める”といわれています。冬至の七草（七種）と呼ばれる食材は、すべてに「ん」が2つ
付きます。

・なんきん（かぼちゃ） ・れんこん ・にんじん ・ぎんなん ・きんかん
・かんてん ・うんどん（うどん）

冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきます。とはいえ、寒さはこれからが本番です。
「冬至の七草」を食べ、柚子を浮かべたお風呂に入って体をしっかり温めて、寒い冬を元気に
乗り切りましょう！