

# ほけんだより

## 12月号



2021年11月30日  
いちご保育園

早いもので、今年もあと1カ月となりました。東京都のコロナ感染症が少しだけ落ち着きを見せているなかですが、これからも感染対策はしっかりと行っていきたいところです。今のところ風邪でお休みする子は少ないのですが、引き続き手洗い・うがい・水分補給・外出時のマスク着用を行い、丈夫な体作りをして健康に元気にお過ごしください。また、季節外れの手足口病も流行が懸念されています。

### 感染性胃腸炎に要注意です！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



#### 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



### 冬に積極的にとりたい栄養素と食品

#### ●ビタミンC

免疫力を高めてくれるビタミンCは冬に積極的にとりたい栄養素です。

#### ●カリウム

腎臓に負担がかかりがちな冬の間、老廃物の排出を促すカリウムは積極的にとりたい栄養素です。

#### ●マグネシウム・葉酸

からだをあたためるためには良好な血液・血流が必要です。赤血球の組成成分であるマグネシウム・葉酸は冬に積極的にとりたい栄養素です。

#### ●からだをあたためる食品

薬膳や漢方の世界では、「体をあたためる・冷やす・どちらでもない食品」などと食品を分類する考え方があります。冬の間は、積極的に体をあたためる食品を食事に取り入れるとよいでしょう。

#### ■冬にとりたい栄養素と食品

##### カリウム

バナナ、りんご  
サトイモ、ヤマモ  
ひじき、大豆、鰹



##### ビタミンC

みかん、りんご  
ブロッコリー  
ジャガイモ、柿  
柑橘類



##### からだを あたためる食材

加熱した生姜  
ヤマモ、ごぼう  
シナモン  
葱、大豆、かぼちゃ  
にら、大根  
羊肉、牛肉



##### マグネシウム

納豆、アーモンド  
落花生  
ピーナッツ、玄米



##### 葉酸

ほうれん草  
ブロッコリー、春菊  
レバー、ひよこ豆  
モロヘイヤ



## RSウイルス 感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。今年は夏に流行してびっくりしましたが、これからの季節も引き続き注意が必要です。小さなお子さんは重症化しやすい事、終生免疫はないため、再感染を繰り返すことなど注意が必要な疾患です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



Merry Christmas!!

今年もあっという間に1年が過ぎようとしていますね。これからも、子どもたちだけでなくご家族の皆様も健康で楽しい毎日が送れますようお願いしています。素敵な年末年始をお過ごしください。来年もよろしくお祈りします。

