



# 12月のほけんだより

アソカ保育園  
看護師 瀬之口育代

年の瀬を迎え、何かとあわたしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、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。

11月は、手足口病が9名でした。

## 12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひ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には、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、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、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



## 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。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。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。



### 感染対策にピッタリな湿度は？

ウィルスは湿度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中をただよい、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで効果的なのが**加湿**。

#### 湿度の目安

- ×40%以下 ウィルスが増殖・活性化する
  - ◎40~60% ウィルスが増殖・活性化しにくい
  - ▲60%以上 ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい
- 室温は **18度以上**が◎

### 12月の休日急患診療機関

4日	共立医院 22-0213	藤元上町病院 23-4000	隅病院 62-1100	安藤胃腸科外科医院 39-2226	池之上整形外科 23-2311	丸田病院 23-7060
11日	畠中小児科医院 52-6000	瀬ノ口醫院 25-5155	都城在宅医療クリニック 58-9809	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	なかもら整形外科クリニック 36-5333	あきづき医院 36-0534
18日	はしぐち小児科 24-5500	田口循環器科・内科クリニック 24-0600	ホームクリニックみまた 52-1348	吉松病院 25-1500	ならはら皮膚科医院 22-1455	もりその耳鼻咽喉科 36-6036
25日	山内小児科医院 22-0048	野辺医院 22-0153	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	川畑医院 46-3225	橘病院 23-7236	いそいち産婦人科医院 22-4585
29日	柳田病院 22-4862	ゆうクリニック 46-6100	大橋クリニック 37-0539	もりやま脳神経外科 21-6888	横山病院 22-2806	武田産婦人科医院 22-0336
30日	仮屋医院 36-0521	すみクリニック 36-7701	坂田医院 51-2003	はまだクリニック 45-2266	飯田整形外科クリニック 46-5115	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133
31日	沖水こどもクリニック 27-5656	有川呼吸器内科医院 24-6677	しげひらクリニック 27-5555	福島外科胃腸科医院 38-1633	石井皮膚科医院 23-4588	よした眼科クリニック 77-8817