



# 12月のほけんだより



アソカ保育園  
看護師 瀬之口 育代

グツと冷え込む日があり、冬の訪れを感じさせます。せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始で慌ただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

11月は、感染性胃腸炎とコロナウイルス感染症とノロウイルスの報告がありました。

## 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！



## 解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



## 12月の休日急患診療機関

3日	共立医院 22-0213	ベテスダクリニック 22-1700	都城在宅医療クリニック 58-9808	まつもと心臓血管外科クリニック 36-8926	ながはま整形外科 46-7188	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133
10日	ふくしまクリニック 46-5001	野辺医院 22-0153	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	安藤胃腸科外科医院 39-2226	橋病院 23-7236	よしだ眼科クリニック 77-8817
17日	仮屋医院 36-0521	ゆうクリニック 46-6100	佐々木医院 62-1103	三州病院 22-0230	飯田整形外科クリニック 46-5115	西元眼科医院 25-8888
24日	柳田病院 22-4862	藤元総合病院 22-1717	大橋クリニック 37-0539	はまだクリニック 45-2266	江夏整形外科クリニック 51-1122	野田医院 24-8553
29日	政所医院 58-2171	瀬ノ口醫院 25-5155	メディカルシティ東部病院 22-2240	野口脳神経外科 47-1800	速見泌尿器科医院 24-8344	西浦医院 22-0715
30日	志々目医院 57-2004	田口循環器科・内科クリニック 24-0600	隅病院 62-1100	たかお浜田医院 22-8818	池之上整形外科 23-2311	北原医院 22-4133
31日	児玉小児科 25-5570	村上循環器内科クリニック 25-2700	園田光正内科医院 38-5115	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	よしかわクリニック 23-9384	都城こみぞ眼科 57-7722