

新しい1年がスタートしました。今年はどうな1年になるのでしょうか。
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

おとぎ感染症

水痘（みずぼうそう）1名

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、次第に発疹の中央に水ぶくれができ、膿を含んだ発疹に変化し、3～4日でかさぶたになります。発疹は虫刺されに似ているので、症状の出始めは注意が必要です。



学校感染症に指定された病気のため登園の際は、登園許可証をお持ちください。

冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさん。つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけ元気に過ごしましょう。年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やあさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることがあるので二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にしましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたりすることが効果的です。