



早いもので今年もあと1ヵ月となりました。今年は12月22日が冬至です。ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をとり、感染症を予防して、楽しい冬休みをお過ごしください。

※豆知識…冬至にかぼちゃを食べるもう1つの理由※

古くから冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べると「運」を呼び込めるとされており、そのことから、かぼちゃ（別名：南瓜なんきん）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんの7つを「冬至の七種」といって食べていたそうです。

感染性胃腸炎が流行る季節です

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。下痢や嘔吐を繰り返し、水分をとりたがらない、ぐったりとしている等の症状が見られたら、すぐに受診をしましょう。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・うがいを行ってください（症状が回復しても、1～2週間は便と共にウイルスが排泄されると言われています）。



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。



汚れた場所は、塩素系消毒剤を薄めた液でしっかりと消毒を行きましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

※さいたま市では、未就学のお子様用に【小児救急ガイドブック】が作成されています（ダウンロード可能）。急病やケガの対応、休日・夜間診療所等の情報が記載されています。

溶連菌感染症

アデノウイルス感染症

11月は

○溶連菌： 6名

○アデノウイルス： 4名

その他発熱等でのお休みが多かったです。

◎溶連菌感染症は

38～39℃の高熱が出て、喉が痛みます。全身に発疹が出ることもあります。診断がついたら抗菌薬を飲んで治療します。

◎アデノウイルス感染症は

いわゆる風邪の他に、プール熱やはやり目と呼ばれる病気の原因になっています。他に肺炎、胃腸炎、膀胱炎、発疹など様々な症状を引き起こします

お知らせ

◎12月13日（水）内科検診を行う予定です。結果はけんこうカードに記載します。

◎保健指導：ひなた・つむぎ・だいち組に「かせ予防」手洗い、うがい、咳エチケットについて話をしました。だいち組に「からだのしくみ」の話をしました。

★12月の保健行事★
4日～身体測定

