



早いもので、今年もあと1か月となりました。

朝晩の冷え込みも一段ときびしくなり、体調を崩す子どもさんも増えてきます。クリスマスやお正月など楽しみがいっぱいの季節ですが、本格的な冬に備えて体調管理に気をつけて、楽しくお過ごしください！！



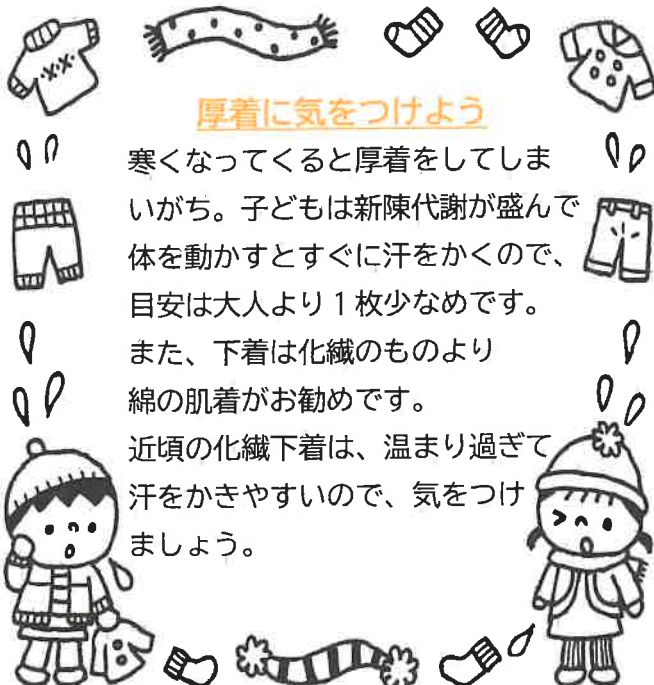
感染性胃腸炎に気をつけましょう！

ウイルスによる感染症で、冬季では、ロタウイルス、ノロウイルスによるものが増えます。
ロタウイルスでは比較的0~1歳児に多く見られます。

症状としては

- ・激しいおう吐・下痢の症状が表れる。おう吐だけ、下痢だけのときもある。
- ・熱は出ないこともある。熱が出るときも、おう吐・下痢が初期症状のことが多い。
- ・症状が続く期間は数日と短い、おう吐・下痢が続く、脱水を起こすことがある。

☆3歳くらいまでの子どもさんは、「気持ちが悪くて吐きそう」という事をうまく表現できず、「お腹が痛い」ということもあります。子どもの様子がいつもと違う場合や、おう吐・下痢に気づいたら、早めに受診しましょう。体調が戻っても、1ヶ月程度はウイルスが体外に排出されるので、注意が必要です。



厚着に気をつけよう

寒くなってくると厚着をしてしまいがち。子どもは新陳代謝が盛んで体を動かすとすぐに汗をかくので、目安は大人より1枚少なめです。
また、下着は化繊のものより綿の肌着がお勧めです。
近頃の化繊下着は、温まり過ぎて汗をかきやすいので、気をつけましょう。

今年の冬至は12月22日です!!

冬至の日にカボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりすると良いとされていますね。

冬至→湯治と掛け合わせているようです。

ゆずは、寿命が長く病気に強い木に実ることから無病息災、健康長寿、長年の苦勞が実ることなどを願う習慣ができたそうです。

この機会にポカポカのゆず湯で体を温めてみてはいかがでしょうか。

