



令和7年12月1日 第9号

キッドワールドセカンドこども園

園長：高木 良司

保健師：中村 深喜

今年は12月22日が「冬至」となります。冬至の日は、カボチャを食べたり、柚子湯にはいることが有名ですが、「冬の七種」といって、名前に『ん(うん→運)』がつく7種類の食べ物(れんこん、なんきん【かぼちゃ】、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん【うどん】)をお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣もあります。では、なぜこれらの食べ物がピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれる $\beta$ カロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれも風邪予防に役立ちます。冬を元気にすごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれませんね。これらの食材をしっかり食べて、風邪しらずの健康な体を目指しましょう。



## もしかしてインフルエンザ!!

10月から引き続いているインフルエンザが猛威を振るっています。しかしながら、当園でのインフルエンザの感染拡大は今のところ見られていません。インフルエンザの感染力はとても強いので、園で突然に感染が拡大するということも考えられます。感染症対策として、一番大切なことは、インフルエンザのワクチン接種や手洗い・うがいといった基本的なものですが、風邪症状がある場合も気を付けなければなりません。通常の風邪症状とは、咳やくしゃみ、鼻水、のどの痛みなどですが、それらに加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38°C以上)がでたり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザを疑いましょう。心配な場合は、早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、感染している人とは部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、ご家庭で感染が広がらないように気を付けましょう。



# 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20°C 前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする

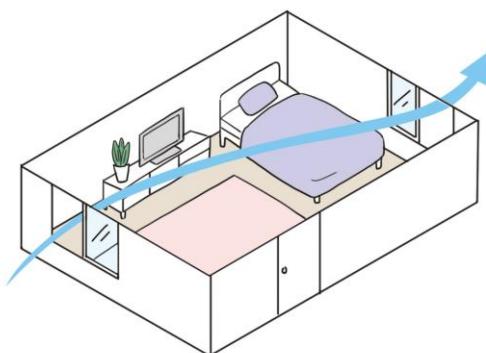


二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



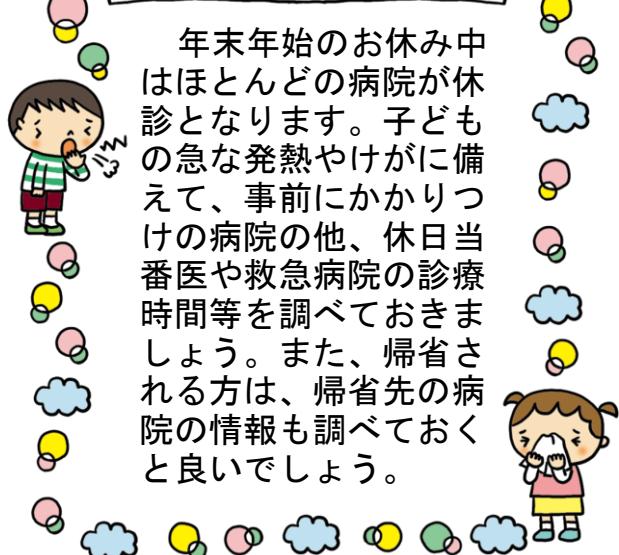
加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



## おすすめの換気方法

空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開けると良いでしょう。

## 年末年始の受診先は？



## お知らせ

- **身体計測週間**  
すもも・かいん・れもん  
→ 12月8日(月)~12日(金)  
いちご・あんず・きうい  
→ 12月15日(月)~19日(金)
- **健康診断: 12月23日(火)**
- **1歳6か月児健康診査対象児**  
→ 令和6年3月生まれ
- **3歳5か月児健康診査対象児**  
→ 令和4年5月生まれ

忘れずに受診しましょう。

