

# りんりん

発行者：すずらん保育所  
発行日：令和6年12月27日  
担当者：看護師 桑原

1年間 健康に過ごせたかを振り返って  
新しい1年を元気に過ごすための  
新年の健康目標を 親子で話し合って  
みましょう。

## 2025年の健康目標

### 2025年(令和7年)は巳年

巳年は、「努力を重ね、物事を安定させていく」、「復活と再生」などを意味する年といわれ、新しいことが始まる年になるともいわれます。

新しい年を心身ともに健康で  
元気に過ごせるように、食事、  
運動、睡眠のバランスを  
大切にしていきましょう。



「手洗い」さぼりがちになってしまいませんか？

#### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

#### ノロウィルスに注意

冬場に増えるノロウィルスは通常10月から2月まで感染ノーシーズンが続きます。ウィルスは、カキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排せつ物からうつる二次感染のケースが多いようです。

感染すると激しい下痢やおう吐や腹痛があり発熱も伴います。また、新型ノロウィルスも発見され、感染警戒レベルが高まっています。ワクチンや治療薬は開発されていないため、かかれば水分補給をしながら回復を待つしかありません。

予防としては、二枚貝は加熱してたべる、食事前は石けんで手洗いを充分するなどです。

回復後1か月間も、排泄物にウィルスが検出されるといわれています。排泄物に触れない、また触れるやすい場所は、塩素系消毒剤を薄めて拭くようにしましょう。

#### 寒い時期のけがや病気を予防！

- ☆人混みは避けましょう。
- ☆手洗い・うがいをこまめにしましょう。
- ☆咳工チケットを守りましょう。
- ☆早寝早起きをしましょう。
- ☆保温や加湿で風邪を引かないようにしましょう。

