

# いんいん

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

○食後の歯みがきをする ○好き嫌いせず何でも食べる ○夜9時には寝る など

## 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。

## ノロウイルスに注意

冬場が増えるノロウイルスは通常 10月から2月  
まで感染ノシーズンが続きます。ウイルスは、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、新型ノロウイルスも発見され、  
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、**二枚貝は加熱して食べる、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、排泄物にウイルスが検出され  
るといわれています。排泄物に触れない、また触れ  
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。

「手洗い」さぼりがちになっていませんか？

## 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……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗  
い残しが多いよ。念入りにね

## 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

☆咳エ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。