

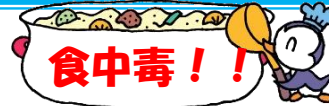
# 12 がつ パラソルだより

令和3年12月1日  
利用者支援事業

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。クリスマスからお正月準備と、何かと慌ただしい一か月を迎えますが、防寒対策や健康観察など、子どもたちの健康管理にも気をつけながら元気に新しい年を迎えましょう。



## 冬も気をつけて！



食中毒といえば、梅雨の時期や暑い夏に起こるイメージがありますが、冬は暖房によって室温が上がることで細菌が増殖し、食中毒が発生します。特に12～1月に多く発生するのがノロウイルスです。ノロウイルスは、生ガキ、ホタテ、アサリなどの二枚貝類の加熱不足が原因で起こります。症状は「腹痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐、頭痛」など、風邪の症状と似ています。潜伏期間は24～48時間。十分に加熱して、中心まで熱を通せば問題ありません（目安...85～90℃で90秒以上加熱）。

また、人から人へ感染するので、石鹸で手を洗うなど、しっかり予防する必要があります。症状が治まっても、3～7日ほどはウイルスが便中に排出すると言われていています。汚物から菌が空気中に舞って二次感染することもあるので、オムツ交換時や嘔吐物を処理する際は、使い捨ての手袋とマスクを着用したほうがいいでしょう。次亜塩素酸系での消毒が有効です。



## 冬至にはどうしてかぼちゃを食べるの？



2021年の「冬至」は12月22日です。冬至は、昼の時間が最も短い日。この日を境に、翌日からは日が徐々に長くなっていくため、「太陽の力が強まっていく」ということから、運気が上がるといわれています。『冬至には“ゆず湯”に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかない』という風習があります。かぼちゃは長期保存ができるため、昔の人は夏に収穫したものを野菜が不足する冬に食べて、厳しい冬を乗り切っていました。

かぼちゃにはβ-カロテンやビタミン類が豊富に含まれており、柚子には体を温める効果があります。どちらも免疫力を高めてくれるので、風邪予防によさそうですね！ぜひ試してみてください♪

## お知らせ



### ☆にじいろCAP研修会☆

日時：12月8日（水）10:00～12:00

会場：児童センター2F音楽室

内容：にじいろグループ講師による  
ワークショップ

※詳細は別紙にてお知らせしています。



子育てに関する  
お悩みや相談事を  
受け付けています。  
利用者支援事業  
電話...0952-75-5120

