



今年はインフルエンザの流行が早かったり手足口病が再度流行ったりと、例年とは違う冬を迎えました。2019年を締めくくる12月。たくさんの思い出とともに、2020年新たな年の幕開けを元気に迎えましょう。

## 冬はいろんな病気が流行する時期

感染経路を知って、上手に予防をしましょう。

### 接触感染

病気の子に接触する事で感染

病原性大腸菌  
ヘルパンギーナ、手足口病  
とびひ、感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）など



手洗いで高い予防効果！！

### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った唾液から感染

インフルエンザ、リンゴ病、おたふくかぜ など



うがいで高い予防効果！！

### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが空気中に浮遊して感染

みずぼうそう、はしか、結核など



予防注射および感染者に近づかないことで予防

## 子どもの体を冷やさないための

### 3つの習慣

#### ★朝食を食べる

起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。

#### ★早寝をする

年末はいろんな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう気をつけてあげてください。

#### ★運動不足

冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがおすすめ。腕相撲など単純なものでも十分に楽しめます。

## 冬の肌荒れ対策

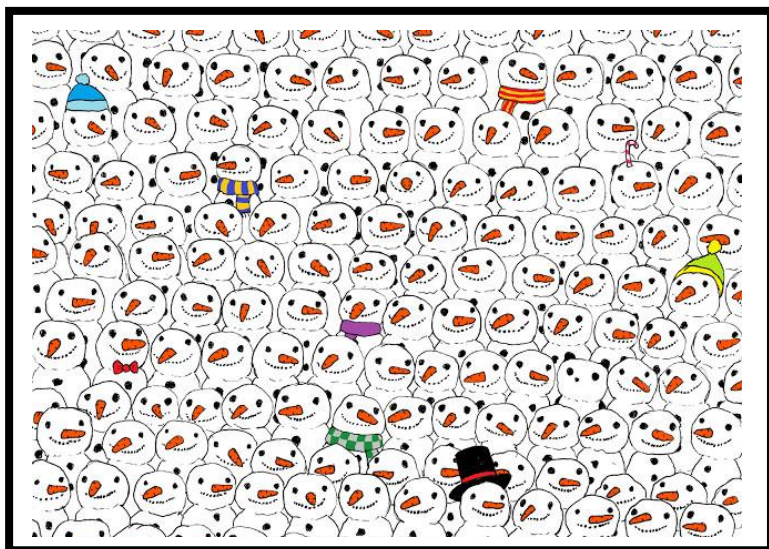
空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。保湿クリームや長袖・長ズボンの着用で肌を冬の冷たい風にさらさないようにし、デリケートな肌を守りましょう。



## まちがいさがし

たくさんいる雪だるまさんのなかに、パンダさんが1ぴきだけいるよ

みつかるかな？



みつけたら、まるをしてか  
ごしさんにもってきてね。  
ひとりでできないおともだ  
ちは、かぞくのひとといっし  
よにさがしてね。

18日まで

くみ

なまえ

.....きりとり.....

## 【 血流（長生きの秘訣） 】

この歳になると、健康でいられる自分、家族に迷惑をかけない自分

少しでも世の中のためになれる自分を探しながら

日々健康長寿を祈りながら生活をしています。

そうした中で、これまでの自分の人生を振り返ってみますと

小学生時代は新聞配達をしたり、それから10代、20代、30代ずっと

野球やゴルフ、ジョギングやフルマラソン、ウォーキングなど

運動の世界と関わる毎日でした。

ここ2年間、圧迫骨折で腰椎を2度痛めて、改めて健康の大切さを身に染みて感じました。

そのような時に読んだ本の中に大切な言葉を見つけました！

### ～ 血 流 ～

今月号の“保健所 保健だより”に書かれていた

「子どもの体を冷やさないための3つの習慣」の中の運動不足に目が止まりました。

子どもたちには、運動嫌いにさせないこと

それが血流につながり、健康の源（みなもと）であると確信しました。

社会福祉法人 童心会

理事長 中山 勲