

ほっとすていだより



発行：奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい
開所時間 7:30～18:00
0854-54-0017

【気をつけましょう！マイコプラズマ肺炎】

島根全県でマイコプラズマ肺炎が流行り始めています。マイコプラズマ肺炎は感染症なので、人から人へ、咳、痰、唾などで**飛沫感染**します。感染者が比較的多い年齢は、小・中学校というデータが出ています。流行する時期は秋から冬で、潜伏期間は1～3週間ぐらいです。初期症状としては風邪とよく似ています。主な症状は全身の倦怠感や頭痛などで、これらの症状が現れてから3～5日後から咳が出始めるのが一般的です。**マイコプラズマ肺炎は感染力が高いため、マスク着用・手洗い・うがい**を徹底しましょう。そして、**感染しても早く回復出来るように、日頃から食事や睡眠等の生活習慣に配慮して抵抗力を付けておきましょう。**



【冬至にゆず湯に入る由来は？】



今年もあと1か月になり、寒さも増し防寒具が手放せなくなってきましたね。暖かくして体調を崩さないようにしていきましょう。

さて、**今年の冬至は12/21**です。冬至の日に入浴するということは、昔から慣例としてありました。これは体を清めることで厄を追い払うということが目的でした。今でこそ毎日お風呂に入りますが、昔はそうではありませんでした。**冬が去り新年が来るという意味の『一陽来復』**を祝う前に、体を洗って運を呼び込む準備をしていました。また、香りの強いものは邪気を寄せ付けないという考えから、冬が旬で、冬至の時期に強い香りを放つゆずをお湯に浮かべるようになったということです。実際、ゆず湯には血行促進や風邪予防・美肌・リラックスなどの効果があるということが確認されています。現代でも「冬至にはゆず湯に入る」と言われるのは、寒い冬を元気に乗り切りたいというみんなの思いからだと思います。温かいゆず湯に入り、寒い冬を元気に乗り切れられたら良いですね。

今年もお世話になりました。ありがとうございました。来年も宜しく願い致します。

