笑顔でイキイキ！健康らんど

感染性胃腸炎にかからず、今年を乗り切りましょう!

師走です。早いもので、今年もあと1ヶ月しかありません!!
大事に、悔いのないように過ごしましょうね。

さて、そんな師走ですが・・・今回はこれから流行しだす「感染性胃腸炎」の、主に予防についてお話したいと思います。

「感染性胃腸炎」とは、ウイルスなどが原因となって発症する胃腸炎の事です。

私たちがよく耳にするウイルスは「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」等です。「ロタ」「アデノ」は、乳幼児によく見られます。

【症状】

感染性胃腸炎の症状は、病原体により異なり、また個人差もありますが下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱などをきたします。

ロタウイルスを原因とする場合は、便が白色になることもあります。

また水のような下痢、血便となる場合も多いです。症状が重い場合は脱水症状をおこすこともあります。

【感染経路】

ほとんどが、経口感染です。
患者のウイルスが大量に含まれるふん便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染する場合が主です。

【予防のポイント】

・大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石鹸と流水で充分に手を洗いましょう。

・感染者の便や嘔吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で充分に手を洗いましょう。

・感染者が使用した食器やリネン、衣類等を洗浄する場合は、次亜塩素ナトリウム（市販されている家庭用塩素系漂白剤を薄める）を使用し、消毒するようにしましょう。うがいや嘔吐した場所も同様に消毒が必要です。

これらに注意して、感染しないように心がけ、有意義な年末年始をお過ごし下さい。

※詳細は、保健福祉課保健指導係まで、お問い合わせ下さい。

■保健福祉課保健指導係
☎22―1144

いつまでもみんな生き生き

『体の支えは、足の爪』

人間が、立ったり歩いたりするには、筋力ばかりでなく、足や足指も深く関係しています。

健康な高齢者でも、約6割の人に足爪や足、足関節の変形や異常が見られ、特に爪のトラブルがある人は、転倒のリスクが高いといわれます。

爪は指の先端を保護し、指の力を強くさせます。足に爪があるから、足指にかかる力を受け止め、歩いたり、バランスを崩しても踏ん張ることができるのです。

爪の変形や異常で、足の力が上手く使えないと、体にゆがみが出たり、つまずいて転んだり、膝や腰に負担がかかったり、全身に影響がでてしまいます。

【高齢者に多い爪のトラブル】

〔巻き爪〕深爪や、長年爪先に負担がかかり、爪の両端が巻きこまれている。

〔肥厚爪〕爪の内部に角質がたまり、爪が厚く硬くなっている。

〔爪の感染症〕白癬菌（水虫）やカンジダ菌により、爪の変色や変形を起こす。

【自分でできる日常のケア】

▼入浴時、足指を一本ずつ丁寧に洗い、上がった後は指の間を良く拭き取る。入浴できない時は、足浴で同様に。

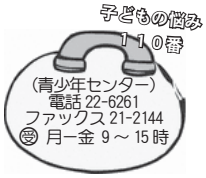
▼爪切りは、足指のゆるいカーブに沿って、長さは少しだけはみ出す程度に切り落とす。（切りにくい場合は、何度かに分けて）切ったあとは、断面がひっかからないよう軽くやすりをかける。

※入浴後や足浴後に行なうと切りやすい。家庭用の爪きりで上手く切れない時は、爪きり用ニッパーや爪やすり、電動の爪削りの活用も。

▼爪が圧迫されると痛みがでるので、靴下や靴は指先にゆとりがあり、指がひろげられるもので、足のサイズがあったものを選びましょう。

巻き爪がひどく痛みがある、爪の色が変色している、表面がはがれてくるなど、爪に異常がある時は、皮膚科や外科で診てもらいましょう。

■地域包括支援センター
☎23―0100



子育てを楽しみませんか。
苦しみも喜びへ

倶知安町教育委員会社会教育課
社会教育係長　川埜　真裕

我慢をすることの大切さ、その先にある楽しさ。

「いつまで遊んでいるの、勉強しなさい」という言葉。これは、アラフォーを迎える私たち世代であれば、子どもの頃、耳にタコができるくらい親から聞かされた言葉ではないだろうか。見たいテレビや、やりたいことを我慢して勉強することほど辛いものはなかった。でもあの時、「好きじゃないことでも、しなければいけないことだから」と私を諭してくれた親には大変感謝している。そしてその時の経験は、少なからず今の自分の人生に役立っているように思う。

以前、テレビ番組で、アメリカの教育哲学者ジョン・デューイという人のこんな言葉を聞いたことがある。

「教育の理想的な目的は、自制力の創造にある。」というものだ。

つまり「すぐに手に入る報酬ではなく欲望の延期、要するに我慢・努力の末に手に入る報酬こそが人を深い学びに導く」ということである。

自分の子どもの頃を含め、子どもは、目の前にある楽しいことにのみ興味を示す場合が多い。しかし、はじめは辛く苦しいことでも、子どもと共に考え話し合う中で、その先にある楽しみや喜びに気づかせ、我慢強い心を育ててあげることは大切なことではないだろうか。

この町にも、また長く厳しい冬がやってきた。

あたり一面真っ白な銀世界の中、雪の下では咲きたい気持ちを抑えつつ、草花が深く深く大地に根を下ろし、春を待っている。

まずは子どもたちにも、そんな草花のような我慢強さを持って欲しいと切に願う。

子育て支援センターだより

★１月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	1月15日（水）
きらきら広場（1歳）	1月22日（水）
のびのび広場（2・3歳）	1月29日（水）

◎どの広場も節分の製作をします。

場所はセンターで、10時から行います。

■申込み／12月9日（月）9時30分～

※申込みされた方で当日欠席、または遅れる方は連絡していただけると助かります。

★年末年始閉館のお知らせ

12月31日（火）～1月5日まで、閉館します。

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419
開館時間 9時30分～16時（11月～3月）
（正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館）
休館日　日曜日、祝日、年末年始

絵本館からのお知らせ

東日本大震災チャリティーへのご協力ありがとうございました。

平成23年の東日本大震災チャリティーを、9月29日に行いましたバザーを最後に終了いたしました。2年半にわたり沢山の皆様にご寄付いただきまして本当にありがとうございました。現金の総額は186,889円でした。そのほかに寄贈本を3回被災地に送らせていただきました。

カレンダー市を開催します。

1月12日、13日にカレンダー市を開催します。それにあたって、12月1日より、2014年カレンダーの受入れを開始します。不要なカレンダーがありましたら、是非絵本館にお持ちください。

■お問い合わせ／絵本館（南3東4）　☎22-0055

歳末物資配分を行います。

社会福祉協議会では、歳末を暖かく、安心して過ごしていただけるよう毎年恒例となっている歳末物資配分を行いますのでご活用ください。

なお、歳末物資の受付も12月9日頃まで行っております。ご協力をお願いいたします（不用品を処理する目的での寄贈はご遠慮ください）。

■対象者／生活困窮世帯（生活保護を受給されている方を含む）
■日時／平成25年12月18日（水）10時～
■会場／保健福祉会館内会議室
■お問い合わせ／倶知安町社会福祉協議会　☎22-4150