

2月のほけんだより

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・ 低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。新型コロナウイル ス感染症やインフルエンザも徐々に感染者が増えている状況です。 かぜを寄せつけない丈夫なからだ作り、濡れたバスタオルや部屋干 しの洗濯物で加湿するなどの環境作りにも気を配り、寒い冬を元気 に親子で乗り切りましょう!

子どもの肥満に要注意!

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減 ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらい までの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量 が増えると、どんどん体が引きしまってきます。

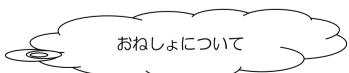
ただ心配なのは、3~6歳にかけて太ってきた場合。その まま肥満につながることもあるので、注意しましょう。

規則正しい食生活に気をつけ、 スナック菓子やジュー**ス類の とりすぎに注意し**ましょう。

本人の好きなあそびで、 楽しく体を動かすよう にしていきましょう。

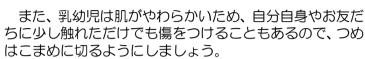






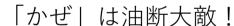
つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間 にばい菌が繁殖しやすくなります。



切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあるので 深づめには要注意です。

曜日を決めて親子でチェックするのもおすすめです。



鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こ すものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済 むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中 耳炎・肺炎・気管支炎など、さまざまな病気を併発 することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静 を心がけ、長引かせないようにしましょう。

日頃から、規則正しい生活を送ることも大切です。

令和5年1月25日発行 社会福祉法人 作陽保育園



かぜからくる 急性中耳炎に注意

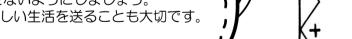
かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。 **鼻水が耳管 (鼻と耳をつなぐ管) を通って耳に流** れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く て太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片 方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行し やすいので、きちんと治すことが大切



子どもは膀胱が小さく、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識の うちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。

ぐっすり眠るリズムが整うことで尿をコントロールする脳が育ちます。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくても大丈夫です。毎晩続くと、洗濯物など大変かと思いま すが、大人が心配しすぎたり、叱ったりすることで、子どもにストレスを与えてしまい逆効果になる事もあり ます。まずは寝る前にトイレに行く、水分を取りすぎない、など気をつけてみましょう。

