

ほけんだより

社会福祉法人 作陽保育園
令和 6年 1月 25日発行

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。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、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。

*肥満になるとどのような事が起こるでしょう？

- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクがあがるなど

*肥満にならないために

- 1 ゆっくりよくかんで食べる
- 2 好き嫌いをなくす
- 3 おやつをたべすぎない
- 4 運動をする



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。また、乳幼児は肌がやわらかいため、自分自身や友だちに少し触れただけでも傷をつけることもあるので、つめはこまめに切るようにしましょう。

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。

「かぜ」は油断大敵！

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。

おねしょについて



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。

寝る前にしておくこと

- 1 水分の調節をする
- 2 夕食は寝る2~3時間前に済ませる
- 3 寝る直前にトイレへ行く

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。

高热

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい
耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめに取る
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、^{しんじつせい}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

1月に保育園で発症した感染症
インフルエンザ・プール熱
流行性結膜炎・溶連菌感染症