



2月のほけんだより



平成31年2月1日発行
戸塚愛児園

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じょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

1月の感染症

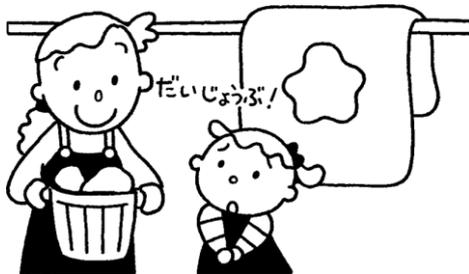
- ウイルス性胃腸炎 : 2名
- インフルエンザA型 : 25名
- 突発性発疹 : 2名
- 溶連菌感染症 : 1名

冬晴れが続き1月中旬頃からインフルエンザA型が全国的に流行しました。インフルエンザは風邪と違い、高熱が出て関節痛など全身症状があり、体力に弱い赤ちゃんやお年寄りにとっては命にかかわる怖い病気です。外から帰ったら手洗いうがい予防の基本です。また規則正しい生活も心がけましょう。

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さいうえに、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。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配なくて、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。



3歳以降の肥満に 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違って、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきてきます。

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りやすいので、注意しましょう。

食生活の見直しを

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。



意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。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。

