



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。

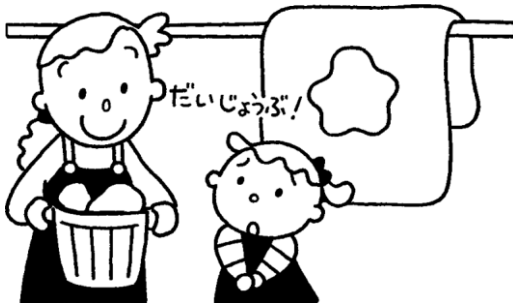
「かぜ」は油断大敵

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、軽く済むこともあります。油断をすると悪化して、さまざまな病気を併発することもあります。今年も、新型コロナウイルスの影響もあり、発熱（37.5度以上を目安としています）があってもなくても、味覚、嗅覚障害やおう吐、下痢などの腹部症状、筋肉痛や関節痛、だるさ、体調不良など、体調が悪そうなききは、無理をせず早めの受診をお勧めします。

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ます。これがおねしょです。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思えますが、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。

