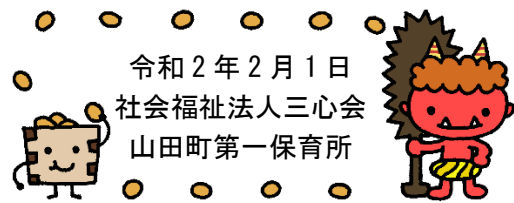




2月 ほけんだより



令和2年2月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

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・低湿の冬は風邪ウイルスが大好きな季節です。部屋の温度や湿度に気を付けたり、規則正しい生活を心掛け、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

保育園ではインフルエンザ等の感染症は出ていませんが、町内ではインフルエンザが流行しています。発熱や風邪症状、体調が悪そうな時は無理をさせず、受診するようにしましょう。

保育園で熱が無くても体調が悪そうな時には、早めにおうちの方に連絡を入れる事があります。感染症の蔓延予防のためですので、ご了承願います。

新型コロナウイルスについて連日報道されていますが、予防法はインフルエンザ等の予防と同じです。「手洗い・うがい・マスクの着用・規則正しい生活リズム」で様々な感染症予防をしていきましょう。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の1つで、主に5歳頃までの子どもに発症しますが、大人が発症する事もあります。インフルエンザの発症から早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しない等の意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、意味のわからない事を喋る等の異常な言動・行動が起こす事があります。このような症状が見られたら、すぐに受診しましょう。



肥満に気を付けましょう！



★ 肥満チェック ★

当てはまる項目があれば、生活を見直してみましょう。

- 朝ごはんを食べない日がある。
- テレビを見ながらご飯を食べることが多い。
- 食べるのが早い。
- 食事は肉・洋食が多く、野菜はあまり好きではない。
- お菓子は買いためにあり、いつでも食べる事ができる。
- チョコやスナック菓子が好き。
- のどが渴いた時にジュースやスポーツドリンク、牛乳を飲んでいる。
- 好きなものばかりを食べている。
- ファーストフードをよく食べ、外食も多い。
- 夜、寝る時間が遅い。
- 家の手伝いをあまりしない。
- 外よりも家の中で遊ぶ事の方が多い。
- 移動は自動車や抱っこで、あまり歩かない。
- テレビを見る時間やゲームの時間が長い。

成長が著しい乳幼児期ですが、肥満に気を付けなければいけません。1歳頃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てくると体がしまってきます。しかし3歳頃の幼児の肥満は放置しておくわけにはいきません。この時期の肥満が学童の肥満・成人の肥満につながっていくからです。

まずはお子さんの生活習慣を見直してみましょう。肥満度を計算し、参考にするのも良いでしょう。母子手帳の身長体重曲線を活用するとわかりやすいですよ。

子どもの肥満度・カウプ指数の出し方

カウプ指数

$$= \text{体重 (g)} \div (\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)}) \times 10$$

- 15 以上 18 未満：ふつう
- 18 以上：太り気味
- 15 未満：やせ気味