



令和3年2月1日発行
すくすく保育園
看護師：中山有紗

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、ウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけない丈夫な体作り、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

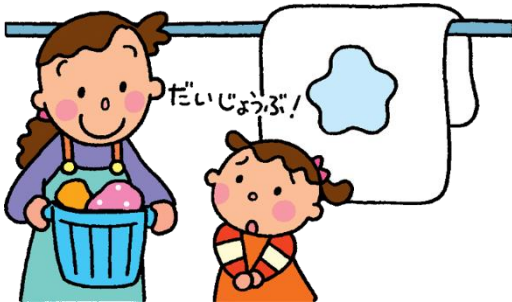
鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

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。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱が小さい上に、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。

年長さんくらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて大丈夫です。洗濯物などが大変かと思いますが、大人が心配したり、叱ったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。就学前まで続く場合は、小児科に相談してみましょう。



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、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等の糖質が高いも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。

