

# 2月ほけんだより

太陽の子保育園平成22年2月

今年になって、園では熱を出したり溶連菌に感染する子が増えてきました。インフルエンザは出ていませんが、これから季節性のインフルエンザも流行してきます。

桜が咲く陽気になったり冬に戻ったりして寒暖の差が激しい今日この頃ですが、子どもたちは元気に過ごしています。しかし、まだまだ寒い日も続きます。かぜなどひかないように注意してあげてください。

## 溶連菌感染症は、 家族にもうつります。

家庭内でうつる確立は約20%です。症状があれば必ず医師の診断を受けてください。症状がなくなったからといって薬をやめると、再発します。  
<sup>※1</sup>リウマチ熱や<sup>※2</sup>腎炎を起こすこともあるので、医師の指示通りにしましょう。

※1.リウマチ熱…溶血性連鎖球菌による細菌感染が原因で起こります。主な症状は、発熱、関節炎、輪状紅斑、皮下結節などで、心臓病変を伴うこともあります。最近ではリウマチ熱はほとんど見られないようです。

※2.腎炎(急性糸球体腎炎)…溶連菌とその菌に対する抗体が結びつき、腎臓の糸球体というところに蓄積したため起こると言われています。主な症状は、むくみ、尿が出なくなる、血尿や蛋白が出る、血圧が上がるなどの急性腎不全の状態になります。



## もしかかってしまったら...

### 溶連菌感染症

- のどが痛い場合は熱いものや辛いもの、酸っぱいものは避けましょう。
- 発疹が水をもっていないくて、熱やせきがなければ、お風呂に入ってもよいでしょう。
- かゆみを伴う場合もあるので、爪を短く切っておきましょう。
- 室内の湿度は汗をかかない程度にしましょう。
- 医師の診断に従いましょう。



# 0歳児健康診断

2月17日(水) 12:30~

## 肥満は生活習慣病の原因になりやすい

肥満とは、脂肪がつきすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごろの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪が付きやすくなります。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいと言われています。

### 原因として

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性タンパク質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

### こんな食べ方をしていませんか？

- 朝食が少ない。
- おやつや夜食が多い。
- 糖分や油が多いものをよく食べる。
- インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。
- よくかまない。
- 早食い、ながら食いをします。

### 気になっているなら生活を見直そう

- 外食、ファーストフードを減らす。
- 砂糖を多くとりすぎない。
- できるだけジュースよりもお茶を飲む。
- おやつは決めた量だけにします。
- よくかんで食べる。
- 食物繊維の多いものを食べる。

※早期成人病になる悪い生活習慣や運動嫌い、1~5歳ごろに習慣づくと言われています。子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚をもちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。



### 下痢・嘔吐のケア

下痢や嘔吐で一番心配なのは脱水症です。特に地裁子どもは下痢や嘔吐で体の外に水分がでてしまい、あっという間に体の水分を失います。水分を飲んでもそれが刺激になって、次の下痢嘔吐を起こしてしまうこともあります。下痢嘔吐が続き水分が取れないときは、すぐに主治医に見ていただき対応することが大切です。

