

# ほけんだより 2月

太陽の子保育園平成28年2月

2月のことを如月と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣(きぬ)をさらに着るから「衣更着(きさらぎ)」という説もあるようです。

暦の上では立春とはいえ、まだまだ冷え込みの厳しい時期。かぜをなどひかないように上手に重ね着をして、元気に冬を乗りきりたいですね。

## 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、運動や日ごらの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪がつかれます。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、ながら食いをする。

### 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する。
- 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は、1～5歳ごろに習慣づくと言われていています。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。



## うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③頭を後ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④2～3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

## 0歳児健康診断

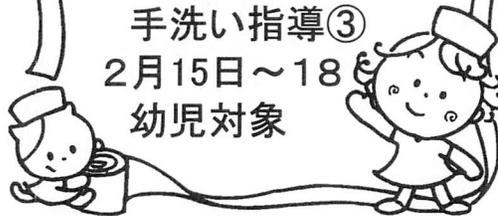
2月3日(水)

15:00

手洗い指導③

2月15日～18日

幼児対象



## かぜをひいた時お風呂は？

「かぜをひいている時は、お風呂には入らないほうがいい」と教えられて育ったお父さん・お母さんも多いのではないのでしょうか。

確かに、熱が高く体力の消耗が激しい時や、食事もとれないくらい辛い時にはお風呂での発汗でさらに脱水になるおそれがあります。でもお風呂に入る元気があるなら、基本的には入ってOK。汗を流したほうが気持ちよく眠れて、治りも早くなりそうです。

ただし、熱すぎる湯や長風呂はだめ。髪をしっかり乾かし湯冷め対策をして、湯上がりの水分補給も忘れずに。



## 1月感染症

りんご病・・・4名  
インフルエンザA・・・3名  
インフルエンザB・・・1名  
下痢嘔吐 ……2名  
溶連菌感染症・・・2名  
不明の熱・・・数名

## 鬼より怖い？豆の誤飲・誤嚥

節分ということで、子どもたちの健康を祈って豆まきをするご家庭も多い時期ですが、同時に豆の誤嚥が増える時期でもあります。

何よりも怖いのは呼吸に影響がでること。豆類は気道に入ると膨らんで窒息しやすいのです。また、他の異物と違って気管支内に入ると粘膜に炎症を起こして浮腫を起こすので、せきをして外に出てきません。

特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要。健康を願う豆まきのはずが、目の前に転がってきた豆を赤ちゃんが見つけて食べてしまうと大惨事になりかねません。少なくとも3歳以下の小さな子どもには、豆類を与えないのが賢明です。



## しもやけ予防のコツ

手や足が赤く腫れ上がってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと悩まされることも…。冷えて血行が悪くなるのが原因です。

**冷やさない！ ぬらさない！**

**目**

ぼうしや耳当てでしっかり防寒しよう。

**足**

雨や雪の日は、替えのくつしたを持ち歩こう。ぬれたくつは、しっかり乾かしてからはこう。

**手**

手を洗った後は、水分をハンカチでふこう。ぬれた手ぶくろは、乾かさう。