



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 24年度・2月号

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。かぜを寄せ付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。

## 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、脂肪がたまっていきます。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。
- ・出来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は、1～5歳頃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持ちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。

## 「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うえに、尿意を調節する「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、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大丈夫。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかとは思いますが、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付けましょう。

