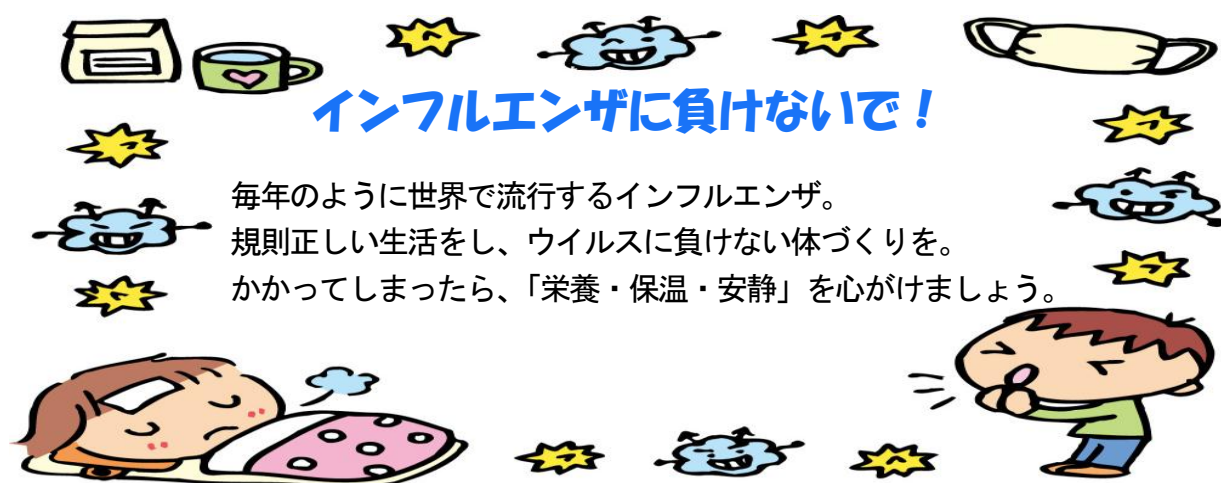




# 保健だより

キッズアカデミー保育園 26年・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、カゼウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないしょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## インフルエンザに負けないで!

毎年のように世界で流行するインフルエンザ。  
規則正しい生活をし、ウイルスに負けない体づくりを。  
かかってしまったら、「栄養・保温・安静」を心がけましょう。

## おねしょ心配しすぎないで!!

子どもは膀胱(ぼうこう)が小さいうえに、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事があり、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大変かと思いますが、大人が心配したり叱ったりする事で、子どもにストレスを与えないよう気をつけましょう。



## 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、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配いりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満と言って、歩けるようになって運動量が増えとどンドン体がまっぺってきます。ただ心配なのは、3~6歳にかけて太ってきた場合(早期成人病になる悪い生活習慣病や運動嫌いは、1~5歳頃に習慣づくと言われてます)そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。

### 原因として

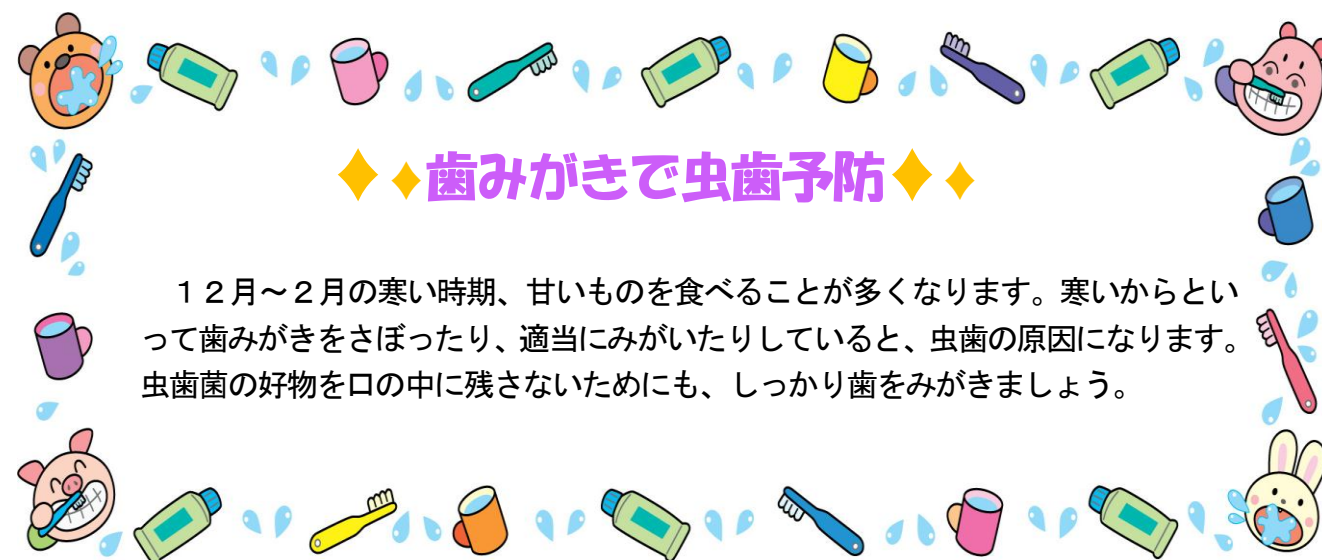
豊富な食べ物、家族の生活習慣病、社会、文化的なストレス、遺伝的因子、胎児の時の因子などがあります。食生活では動物性タンパク質や脂肪の摂取量によってかなりの変化があります。

### 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
- ・よく噛まない
- ・インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる
- ・早食い、ながら食べをする

### 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



## 歯みがきで虫歯予防

12月~2月の寒い時期、甘いものを食べるが多くなります。寒いからといって歯みがきをさぼったり、適当にみがいたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯をみがきましょう。