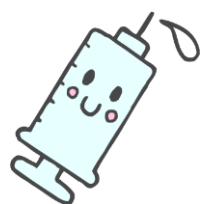


# 保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・2月号

インフルエンザが流行する時期になりました。また冬はインフルエンザだけでなくいろいろな感染症が流行しやすい時期でもあり、予防に努めても病気にかかってしまうことがあります。病気にかかった時は、上手に過ごして長引かせずに乗り越えていき、少しずつ強いからだを作っていきましょう。



## ◇◆ワクチン接種していますか？◆◇

### ◎H i bワクチン

ヘモフィルスインフルエンザb型という細菌のことで略語がH i b(ヒブ)です。名前が似ていますが、毎年流行するインフルエンザの原因であるインフルエンザウイルスとは違います。

H i b菌は健康小児の鼻咽頭に常在している菌です。かぜなどで抵抗力の低下した時にH i b菌が感染症を起こします。細菌性髄膜炎の60%からH i b菌が検出されていましたが、2013年から定期接種が開始されるとH i b菌による髄膜炎は98%減少しました。生後3ヶ月から増加し始め、乳児(0~1歳)に多く発症します。

できるだけ早期すなわち生後2ヶ月から接種し始めることが大切です。

### ◎小児用肺炎球菌ワクチン

健康小児の鼻咽頭に保菌(菌が鼻咽頭から検出されても症状がなければ保菌と言います)しています。かぜなどで抵抗力の低下した時に髄膜炎、菌血症、肺炎や中耳炎などを発症させます。その頻度が高い年齢群は5歳未満(とくに2歳未満)の小児と65歳以上の高齢者です。小児の肺炎球菌による化膿性髄膜炎の死亡率は約5%、後遺症を残す率も約25%と予後の悪いのが特徴です。

2013年から定期接種になっています。



## ◎●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、脂肪が付きまます。

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

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歳ごろに習慣がつ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よう。

運動も忘れずに取り入れましよう。