



# ほけんだより2月号



令和3年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

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、かぜなどのウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 感染性胃腸炎が流行っています



ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、さっきまで元気だったのに、突然顔色が変わり吐気や嘔吐が始まる場合が多く見られます。

**嘔吐がひどい場合は水分を与えても吐いてしまいます。**症状がおさまるまで消化の良いものを少量ずつ与えましょう。口から水分等摂れない場合は脱水症状になり、かなり危険な状態になります。その時は医療機関への受診をお勧めします。

下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、薄めた次亜塩素酸ナトリウム液(市販ハイター等)で消毒し、片付け後は手洗いうがいを必ず行いましょう。

目指せ、適温・適湿！  
さらに窓を開けて  
換気しようね！

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、のどに細菌が付着して、具合の悪くなる子が出てきます。**設定温度は18~20℃を目安**に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は**窓を開けて空気の入替**を行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

**湿度は50~60%**が適湿といわれています。暖房器具等の使用で30%を下回ったりしているときもあります。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## 子どもの生活習慣病ってあるの？

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、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。

ただ、心配なのは、3~6歳にかけて太ってきた場合、肥満、さらには大人だけではなく子どもの糖尿病、高血圧につながりやすいので、注意しましょう。

### 食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類の**とすぎ**に注意しましょう。



### 意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

