２月のほけんだより

2024年２月１日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

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、かぜウイルスが活発に活動する季節です。ウイルス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。

寒暖差じんましん？

「じんましん」と言えば、食べ物のアレルギーやウイルス感染、ストレスなどによって出るというイメージですが、きっかけはこれらに限りません。寒暖差や冷えといった刺激を受けた直後～数十分後にじんましんが出ることもあります。冷たいものに触れた体の一部や、体が冷えることによって全身に症状が出る場合もあります。時間の経過とともに症状は軽減しますが、強いかゆみを伴うため、病院で相談しましょう。

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、大丈夫です。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、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。そのまま肥満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

1. ゆっくりかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

意識的に体を動かして

子どもの肥満の約 70%は成人肥満になると言われています。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。