

# ほけんだより 12月号

ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行が始まっています。おうちでもうがい、手洗い、せきエチケットの徹底や規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。

**りんご病**

咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。

両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

10月頃より  
りんご病の報告が  
続いています。  
症状がある場合には、  
早めの受診をお願い  
します

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こしたりすることがあります。妊娠中にりんご病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

## インフルエンザ流行シーズンに入りました！

全国におけるインフルエンザの発生が、先週より2倍に増加傾向であるとの報告があります。流行が始まる前に、予防接種を済ませるようにしましょう。

インフルエンザは突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。通常1週間ほどで回復します。

インフルエンザ発症後の登園目安は発症後5日経過し、かつ解熱後3日を経過してからになります。インフルエンザの診断を受けた場合には速やかに園への連絡をお願いいたします。ご家族・ごきょうだいが感染症の診断を受けた場合にもご連絡ください。また、ご連絡の際には発症した日と何日まで欠席するかを一緒に伝えください。





どれくらい太っていると肥満になるの？

肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので下記の式で計算されます。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100\%$$

※幼児は±15%の範囲内が「ふつう」になります。(3~6歳児対象)



全国的なデータによると、肥満の治療のために病院を訪れる6~15歳の子どものうち、糖尿病の子どもも1割、高血圧は1割、高脂血症は5~6割となっています。子どもの肥満も大人の肥満と同じでさまざまな症状を併発していますので、気をつけたいものです。

子どもの場合、発育期・成長期のとても重要な時期にあるので、正常なホルモンの分泌、骨や筋肉の発育を妨げないようにしなければいけません。減量に取り組む際には、栄養バランスに注意を払いながら、適正範囲内で取り組んでいく必要があります。また、肥満の解消・予防には食事だけでなく、適度な運動も必要になります。

なお、標準体重より10kg、20kgオーバーするような肥満は、赤ちゃんや幼児を常に背負っているような状態で、体力的にも大変な負担がかかるので、疲れやすくなり、日常的な運動量も減り、さらに太るという悪循環を起こしてしまうことがあります。幼児の肥満は、大人が十分に気をつけて対応してあげましょう。



## 食生活改善のポイント

### ●1日3食、適量をしっかり食べましょう

朝・昼・夕と規則正しいリズムで適量の食事をしっかりとることが、おやつの食べ過ぎや夕食のドカ食い防止につながります。また、日中外で遊び体を動かすことも大切です。

### ●高脂肪・高エネルギーに注意しましょう

脂肪は1g当たり9kcalと高エネルギーになります。揚げ物、洋菓子、スナック菓子、菓子パンなど脂肪の多いものを控えましょう。

### ●野菜をたっぷり食べましょう

野菜、海藻、きのこなどは低エネルギー食品になります。これらをよく噛むことで早食いを防ぎ、食事の満足度アップ効果があります。



望ましい食習慣の形成には、乳幼児期からの積み重ねが大切です。

OURSでは、毎月身体測定を実施し、成長曲線の確認を行いながら、食事や生活習慣を見直す機会を設けています。11月の内科健診の際に、園医(小児科の医師)より、食生活習慣に関して、ご家庭での見直しの参考となるお便りを個別で配布させていただきます。ご参考にしていただければ幸いです。

