



ほけんだより 2月号

令和8年2月1日
潮来市立あやめこども園

秋から昨年末にかけて寒暖差が大きくなり、かぜやインフルエンザなどでお休みしたお子さんがたくさんいました。園では今後もこまめな手洗いなど、感染予防をしていきます。ご家庭でもお子さまの体調管理に配慮をお願いします。

そして冬本番、美味しい物がたくさんある季節。食べ過ぎていませんか？

肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

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

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。動物性脂肪の多い食事や糖分の摂りすぎも大きな原因の一つです。

母子手帳などの成長曲線グラフに当てはめてみましょう

大きく外れてしまう場合は要注意！かかりつけ医に相談を

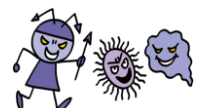
体重増えすぎていませんか？

急性胃腸炎やウイルス性胃腸炎が増える時期です

ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどのウイルスや細菌が原因で感染し、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は必ず早めに病院で診てもらいましょう。脱水症状にならないよう、少量ずつ様子を見ながらこまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスや菌が含まれていることが多いので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをしっかりと行ってください。

感染性胃腸炎はもちろんです、お腹の風邪の時も症状がなくなり普段と同じ食事がとれるようになるまでご家庭でしっかり休息してからの登園をお願いします。



ウイルス達は口から
体内に入ります



感染予防の基本は『手洗い』です

石けん(液体や泡タイプがおすすめ)で手をこまめに洗う習慣をつけましょう

特に外から帰った時・食事の前・トイレの後はしっかりと！

