

2月3日は節分です。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が体の外に出ていきますように。そして成長とともに丈夫で健康な体になるように願っています。インフルエンザにかかるお子さんが増えてきています。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「インフルエンザ脳症」

インフルエンザの合併症の一つです。発症から比較的早い時期にけいれんを起こす、呼びかけでも反応しないなどの意識障害の他に急に怒ったり、おびえたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような時はすぐに医療機関を受診してください。

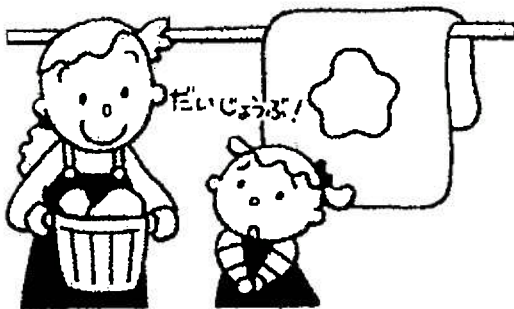
また、前日に発熱や嘔吐、下痢などがあった場合、翌日はご自宅できちんとお休みさせてあげてください。無理をして症状が悪化することが多いです。また、園内での感染が拡大してしまうこともあります。

ご協力お願いいたします。

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、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思いますが、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。

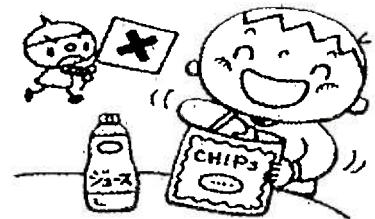


3歳以降の肥満に 要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、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たと、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

スナック菓子やジュース類のとり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。

