



例年になく寒さに、大人は背中が丸まってしまいますが、子供たちは、初雪にも大喜びでした。3日は節分です。成長と共に子どもたちが丈夫で健康な体になるよう祈っています。インフルエンザの流行が早く落ち着きますように・・・

### 「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、呼びかけて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。

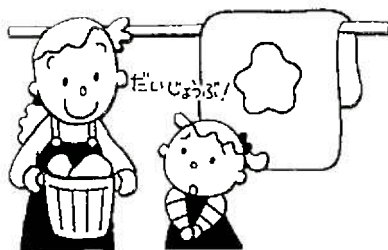
また、前日に発熱や嘔吐、下痢などがあった場合、翌日はご自宅でゆっくりお休みさせてあげてください。無理をして症状が悪化することが多いです。また、園内での感染が拡大してしまうこともあります。

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。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、しかったりする事で、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。

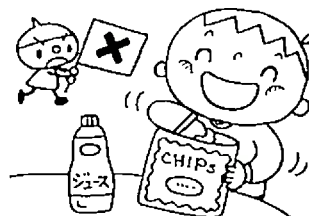


### 3歳以降の肥満に 要注意!

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。

