

ほけんだより



昼間は暑い日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。季節の変わり目であるこの時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いをしっかり行い、衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。



子どもの生活習慣病と健康予防

～肥満予防について～

小児の肥満は発症時期により「乳児肥満」「幼児肥満」「学童肥満」「思春期肥満」に区分されます。「乳児肥満」の多くは、幼児期には自然に解消していく生理的な肥満であり、将来の肥満との関連は少ないですが、「幼児肥満」は「学童肥満」「思春期肥満」と関連していきます。「学童肥満」の30-40%、「思春期肥満」の約70%が「成人肥満」へ移行するといわれています。肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症等の動脈硬化疾患を発症するリスクが高くなります。幼児期は食事、運動、睡眠など様々な生活習慣が形成される時期であり、この時期に健康的な生活習慣を身につけることはその後の肥満予防においてとても重要な意義があります。

～適切な生活習慣を身につけるために 幼児期から取り組むこと～

- 三度の食事を規則正しくとりましょう。(特に朝食)
- 野菜、きのこ、海藻などをしっかり食べましょう。
- ソフトドリンクや甘いジュースはできるだけ減らしましょう。
- 要求に応じて食べ物を与えないようにしましょう。
- 間食は時間を決めて取りすぎないようにしましょう。
- 基本的に食べ物をごほうびにしないようにしましょう。
- 体を使った遊びを心がけましょう。
- 就寝時間・起床時間を決めましょう。
- テレビやDVD、スマホの視聴時間等のスクリーンタイムをできるだけ短くしましょう。

～「幼児肥満ガイド(2019.3)」より引用・加筆～

◀幼児肥満かどうかは、母子手帳の「幼児の身体体重曲線」で見てみましょう!▶
経過をみて、気になる方はご相談ください。

幼児クラスの視力検査

- ねこ・・・10月25日(金)
- とら・・・10月23日(水)
- らいおん・・・10月21日(月)

なるべく、お休みのないよう
よろしく願います

●●●10月の感染症(健康状況)●●●

- RSウイルス感染症・・・3名
 - 溶連菌感染症・・・2名
 - ヘルパンギーナ・・・1名
 - 手足口病・・・2名
 - とびひ(伝染性膿痂疹)・・・7名
 - 発熱・・・46名
- ※発熱後、咳が長引くお子さん、解熱して数日後に再度、熱が出るお子さんが多くみられています。(9/27現在)



～「インフルエンザ」と「かぜ」予防について～

手洗い・うがいを
こまめに行いましょう
(共通)

睡眠をしっかりとって、
規則正しい生活をこころ
がけましょう(共通)

発症及び重症化予防の
ためのインフルエンザ
予防接種

●流行の時期は? 1)

通常は1週間前後で良くなります。例年のインフルエンザの流行は12月から始まり、1月末から2月上旬にピークになることが多いです。ここ数年は4月等春先までインフルエンザの発症が見られています。

●ワクチンの効果 1)

ワクチンの効果は、お子さんの年齢、今までにインフルエンザに罹ったか、流行しているウィルスの型とワクチンの型が同じかどうかなど、様々なことで影響されます。

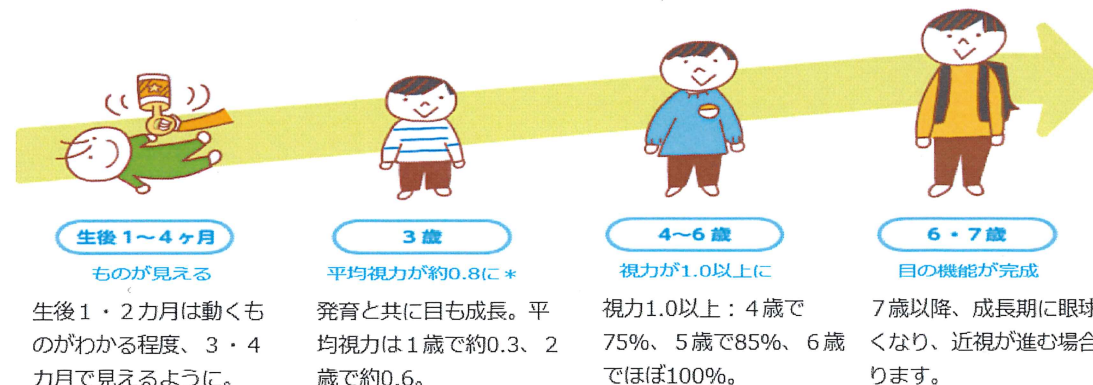
最近の国内の報告では、お子さんにワクチンを接種することでA型の約60%、B型の約40%を予防でき、またお子さんの入院をA型で約50%、B型で約30%減らすとされています。インフルエンザの感染を完全に予防することはできません。発症を予防したり、発症した後の重症化予防の効果があります。

秋は気温差が激しいため
風邪をひきやすくなります。
ふだんから、風邪で咳が長引く
傾向のあるお子さん、気管が
弱いお子さんは早めに小児科を
受診し、症状の悪化予防に
つとめましょう。

●接種の方法と時期は? 1)

接種後、効果が出るまでに約2週間かかります。効果が出るまでに毎年流行の始まる10月末や11月からワクチン接種をするのが望ましいです。生後6か月以上13歳未満は2回接種します。効果持続期間は3か月程度²⁾といわれています。

●●●子どもの視力の発達について³⁾⁴⁾●●●



子どもの視力は毎日目を使って絶えずものを見ていないと発達しません。発達の途中で何かの原因でモノが見えにくい時期があると、見えにくい方の目は視力の発達が止まってしまう。視力の発達が妨げられ、視力が悪い状態で止まってしまうことを弱視といいます。弱視がよくなるかどうかは視力の発達がどの程度、またどれくらいの期間おさえられているかによります。程度が強いほど期間が長いほど弱視の回復は困難になります。**弱視は早い時期に見つけることが大切です!**3歳くらいまでに弱視を発見できると、視力はかなり回復します。親御さんの注意で予防することができます。

「モノを近づいて見る」「目を細めて見る」「見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする」「目つきが悪い・目が寄っている」等のサインがあったら眼科を受診するようにしましょう。

【下記ホームページより一部引用】

1) 感染研 <http://www.0nih.go.jp/nid/topics/influenza01.html> 2) 日本小児科学会 https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/VIS_22Influenza.pdf
3) 日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp/health/betsu-003/03.html> 4) 参天製薬 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/amblyopia/index2>