



ほけんだより

10月号



2022年10月3日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズII

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べることで、体の調子が整い、かぜのひきにくい体づくりにつながります。

《 9月の感染症情報 》

感染性胃腸炎	…	1名
手足口病	…	1名

10月は各クラスで個人面談が予定されています。

面談の際、予防接種済のものがあれば、保育園の用紙にご記入お願いします。親子健康手帳をご持参ください。



インフルエンザ予防接種のすすめ

インフルエンザが流行する季節になってきました。

「最近2年間、インフルエンザが流行しなかったため、特に小さなお子さんでは免疫が低下していると思われる、ワクチン接種はとても重要となります」(日本感染症学会より)

保育園に通っている子どもは集団生活をしています。感染予防のために、インフルエンザワクチンを接種することをおすすめします。発病しても重症化するのを防ぎます。

接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

ワクチン接種を行ったら、連絡帳へ記入をお願いいたします。

最近増えているこどもの肥満

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ると、どんどん体が大きくなってきます。3～6歳にかけて太ってきた場合は、そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。間食は時間をきめ、たくさん体を動かしましょう。

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



肥満予防には、生活リズム、食事、運動が大切です。

- 夜更かしをせず睡眠時間を十分にとる(昼寝を含め1日約10時間)
- 朝食をきちんと食べる
- 食事は薄味にする、野菜を食べるようにする。
- 間食は時間を決めて取りすぎないようにする。
- 清涼飲料水の摂取はできるだけ避ける。
- 牛乳の摂取は1日200ml程度とする。
- スクリーンタイム(テレビやDVDの視聴時間など)をできるだけ短くする。
- 体を使った遊びをこころがける。などとなります。



「日本小児科学会 幼児肥満ガイド」より

