



保健便り なないろ 1月

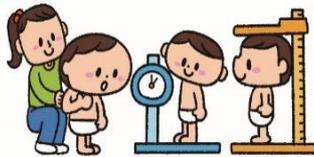
令和7年1月
ミライズにじ
保健室



クリスマスやお正月と、年末年始は子ども達にとって楽しいイベントが待っています。ついつい夜更かししてしまいがちですが、不規則な生活習慣がつかない様に、規則正しい生活を心がけましょう。

小児肥満について

子どもが肥満かどうかは、肥満度や体脂肪率でわかります。肥満度 = $\{(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \} \times 100$ で求めます。肥満度が 20~30% で軽度肥満、30~50% で中等度肥満、50% 以上で高度肥満です。3歳以降の小児肥満は、将来の病気に繋がりがやすいため、母子手帳の身体発育曲線を見て、肥満度が30%以上であれば、かかりつけ医に相談しましょう。



※参考資料：ママとパパ赤ちゃんと子どもの病気・ホームケア辞典
丹波医療センター小児科医 岡本光宏監修

肥満予防のためのポイント

①糖分たっぷりの甘い飲み物に注意！

・ジュースなどの清涼飲料水には、想像以上に砂糖が含まれています。飲み物で糖分が一気に身体に吸収されると、血糖値が急激に上がり、肥満に繋がりがやすくなります。水代わりに飲ませることは避けましょう。

②食べ過ぎに繋がる早食いをさせない

・よく噛まずに早食いをする習慣がある子は要注意です。食事を始めて20分経つと満腹中枢が働き、「おなか一杯」と感じます。早食いすると満腹中枢が働く前に食事を終えてしまい、食べ過ぎることがあります。早食いをさせない様、よく噛んで食べることを促しましょう。



《爪について》

保健室に来る園児で一番多いのが、爪のトラブルです。1日5人ほど訪室することもあります。爪が伸びて活動中に割れたり、それを触って出血したりしてます。それ以外で、爪を噛んでいびつになりそれが皮膚や服に引っ掛かる園児もあります。爪を噛んでいる子も多く、ストレス・不安・伸びた爪やささくれが気になる・手持無沙汰などが原因と言われています。病気のリスク、爪・指の変形してしまうリスクがあります。ぜひ自分の子の爪チェックをしてみてください。



【発熱後の対応について】

園で38°Cの発熱で降園された場合、自宅に帰ったら平熱だったと言われることがあります。あくまでも園で、何回か検温した結果ですので、ご了承ください。

38°C以上の発熱の場合、解熱して24時間経過からの登園をお願いします。厚労省のガイドラインにも記載してあります。

ガラガラうがいに挑戦

手洗いとうがいを効果的に行って、菌が体の中に入るのを防ぎましょう。効果的なのはブクブクうがいとガラガラうがいです。まずブクブクうがいを口の中をきれいにします。次にのどの奥の方まで水が届くように、上を向いてガラガラをして、吐き出します。これを3回くり返しましょう。

