



ほけんだより

2月

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いている。低温、低湿の為、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期です。手洗い、うがいなど感染症対策に気をつけながら、寒い冬を元気にのりきりましょう。

「インフルエンザ」もうしばらくは要注意!!

先月は未満児を中心にインフルエンザの子どもさんが増えました。今、流行しているのはA型ですが、一般的にA型が流行した後、B型が流行しますので、もうしばらくは子どもさんの熱に注意しましょう。又、インフルエンザの検査は発症してから12時間後から48時間が望ましいと言われていますが、早く検査をすると「偽陰性」になる可能性もありますので、陰性と診断されても熱が続く場合は、再検査していただきますようお願いします。

～心配なインフルエンザ脳症～

インフルエンザの合併症で特に気を付けてほしいのがインフルエンザ脳症です。特に0.1.2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一、右のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも?

- けいれんが5分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



- ①てのひら
- ②手の甲
- ③指の間
- ④指先、つめ
- ⑤手首
- ⑥洗い流す

チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

3歳以降の肥満に要注意!!

近年、食文化の欧米化により、肥満傾向の子供が増えてきています。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治りにくくなります。就学前に規則正しい食習慣を身につけ、生活習慣を改善するようにしましょう。

食生活の見直しを

- ・朝食をしっかり食べる。
- ・糖分や油分が多いものを控える。
- ・よく噛んで食べる。
- ・早食い・ながら食いを避ける。
- ・スナックやジュースを摂りすぎない。



意識的に体を動かして

肥満気味の子どもは、体を動かすことを避ける傾向があります。

本人の好きな遊びで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。