



ほけんだより



2018年1月

やまと保育園

新年あけましておめでとうございます。1月に入り寒さが厳しくなってきました。今月も凧あげ・さくら組さんは卒園スキー旅行と楽しい行事が待っています。寒さに負けず、たくさん戸外で体を動かし、元気に楽しく過ごしましょう。

<12月の罹患状況>

- ・インフルエンザ（A型） 29名
- ・感染性胃腸炎 5名
- ・伝染性膿痂疹（とびひ） 1名

<1月の保健行事>

- ・乳児健診（0、1歳）16日（火）14：00 ※出来るだけ登園願います。
- ・スキー前健診（5歳）16日（火）13：30～ ※必ず登園するようにしてください。
- ・身体測定 25日（木） 0、1、2歳 26日（金） 3、4、5歳



12月は例年になく早めにインフルエンザ（A型）が流行りました。ウイルスは低温・低湿度を好み、人の免疫力は低気温で体温が下がることで低下します。そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行します。インフルエンザはB型もあり、今シーズンは両方同時に流行していますので油断は出来ません。引き続きご注意ください。



お子さんの成長を確認しましょう

保育園では毎月身体測定を実施し、カウプ指数を計算しています。子どもの1か月の体重増加は0.1~0.5キロまでと言われていています。下記の表を参考にお子さんがどの中に入っているかを確認してください。やせすぎ・太り過ぎに入っているお子さんは生活習慣を見直してみてください。特に、幼児期に太りすぎ・太り過ぎに入るお子さんは注意が必要です。子どもだから少しくらい太っていても健康的で可愛いと思っているうちに、将来若いうちから生活習慣病を発症する恐れがあります。

生活習慣病と予防

従来、成人病と呼ばれていた狭心症、心筋梗塞、がん、脳卒中、糖尿病などは、生活習慣病と呼ばれることになりました。それは、これらの病気の成立や悪化には生活習慣が大きく関与しており、予防には生活習慣の改善が大切であるという考えによるものです。これまで成人病は早期発見、早期治療が大切だといわれてきましたが、最近は予防のほうがもっと大切だと考えられているのです。

それでは、生活習慣病の予防はいつから始めればよいのでしょうか。実際には子どもの時から気をつけなければならないのです。「三つ子の魂、百まで」といわれるように、子供の時に刷り込まれた生活習慣、特に食べ物の好き嫌いや味の好みなどは、大人になつても続いていることが多いのです。



● 子どもの生活習慣病

今、子ども達に生活習慣病、あるいは生活習慣病予備軍が増えています。6歳から15歳の小中学生では、肥満児がこの20年間に3、4倍になっています。ただし、ダイエット傾向の強い14、15歳女子のみは減っています。その代わり無理なダイエットによる貧血が増えています。

子どもの肥満が問題なのは、小中学生の肥満児の大部分が肥満成人になり、糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などに早くから罹りやすくなるためです。最近は幼児の肥満も増えてきました。幼児の肥満は、小中学生の肥満につながりやすいので注意が必要です。また、血液中のコレステロール値が高い子どもも増えています。これも心筋梗塞や脳梗塞の危険因子です。

このように子どもの生活習慣病予備軍が増えた原因は、食生活の乱れと運動不足が挙げられます。



● 大切な子どもの食生活

肥満児や高コレステロール児の食生活は、ハンバーグ、カレーライス、スパゲティなど動物性脂肪のとり過ぎや、ケーキ、清涼飲料水など糖分のとり過ぎなど、エネルギー摂取量のオーバーが目立ちます。一方では、野菜嫌いや魚嫌いのため、食物繊維、ビタミン、カルシウムなどの不足が目立ちます。

近代人のライフスタイルである遅寝遅起きのため、朝食は抜き、あるいは少量しか食べられない代わりに夜食を食べることも太る原

因の一つです。

母親が外で働く機会が増えたため、食事の手抜きが多くなったという説もありますが、専業主婦にも料理嫌いが増えているようです。これらも子どもの生活習慣病を増やしている原因と考えられます。

● **子どもの生活習慣病を防ぐために**

子どもの生活習慣は、その子の一生に関係するといってもよいでしょう。正しい食生活を幼児の時から習慣付けることが大切です。まず何でも食べられる子にすること。それには和食、洋食、中華料理など、何でも作ってあげて雑食にすることが大切で、野菜嫌い、魚嫌いにならないよう気をつけましょう。一日30食品食べることを目標にすることです。そして、よく運動する習慣を付けることが、将来、その子が早い時期に生活習慣病になってしまうのを防ぐために大切なのです。