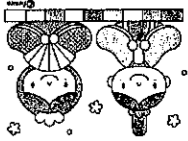
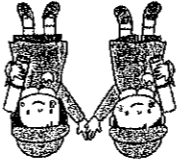


2018年 3月



ほげんたより



やまと保育園

あと1ヶ月でクラス進級ですね。身体も心も驚くほど成長しているかと思ひます。新年度に向けての準備でなにかと忙しい月になると思ひます。家族みんな元気な4月を迎えらるよう体調管理に気を付けてまいりよう。

<2月の罹患状況> ・インフルエンザ A5名 B2名 ・感染性胃腸炎 3名

<3月の保健行事> ・乳児健診 6日(火) → 嘱託医の診察の為、出来るだけ登園願ひます。
・身体測定 26日(月) 0、1、2歳 27日(火) 3、4、5歳



今年度もあと1か月となりました。保健では毎月身体測定を実施しカウツ指数を出して見ます。カウツ指数の見方は健康カードにも記載してあります。3月末の身体測定後に身長・体重から成長曲線を出し健康カードに添付させていただきます。保健でも毎月チェックはしていますが、保護者のみなさんもお子さんの身体の成長を表でよく見てください。やせてきた、体重が増えない、太ってきた、身長の伸びが悪いなど、あれば注意が必要です。

～成長曲線とは～
この曲線は、実際に全国の乳幼児の身体発育の状態を十年周期で調査し、乳幼児の身体発育値を定めたいものになります。

考え方の目安 標準値は+2.0SD～-2.0SDとされ、約95%の子どもがこちらに入ります
身長・体重 +は平均よりやや大きい(太りきみ) -は平均よりやや小さい(やせきみ)

肥満は生活習慣病の原因になりやすい

肥満とは、脂肪がつきすぎていることです。食物で得られるエネルギーが運動や日頃の活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪がつきます。また小児肥満は治りにくく、言われており注意が必要です。原因として 豊富な食入物、家族の生活習慣、ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあげられます。食生活では動物性たんぱく質や脂肪の摂取量によってかなりの変化があります。

こんな食べ方をしていますか?
朝食が少ない おやつや夜食が多い 糖分や油が多いものをよく食べる
ジャンジャンの食事、スナック菓子をよく食べる よく噛まない、早食い、ながら食いをよくする

気になっているなら生活を見直そう

・外食、ファーストフードを減らす ・砂糖を多く摂り過ぎない ・ジュースなどお茶を飲む
・おやつは決めた量だけにする ・食物繊維の多いものを食べる

3歳以降の肥満に要注意です!!

早期成人病になる高い生活習慣や運動不足は、5歳ごろに生活習慣の基礎となる。生活習慣病が、このころから、小・中学校で肥満の子どもの増え、小児の生活習慣病が問題になります。幼児期にカウツ指数が大きいと、早くに生活習慣病(食生活と運動)をからせるとなると成長して、肥満率が高くなる傾向があります。早くに生活習慣病(食生活と運動)を

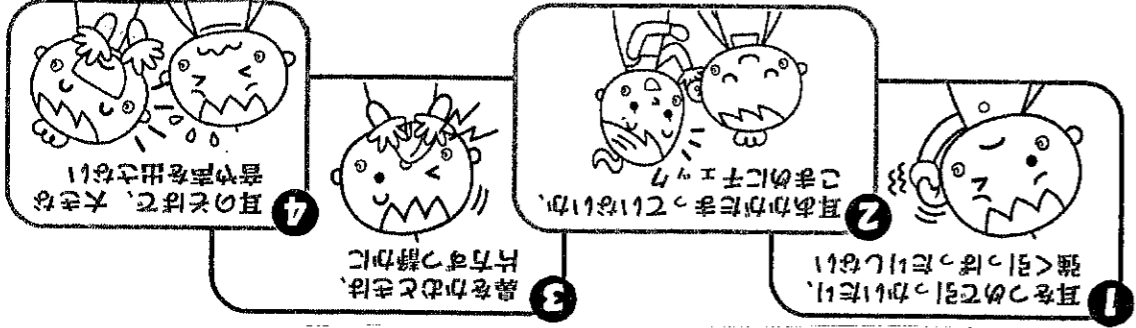
3月3日は「耳の日」です

私たちは、耳を使って音を聞き、自分の周りの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりします。さらに、耳の奥には体のバランスをとるための器官があり、動きを常に感じ取っているのです。そんな大事な働きをしている耳を大切にしていきたいと思います。

◆急性中耳炎: ・小児では最も頻度が高く、耳痛の代表的な疾患。
中耳炎は、鼻すすりやアレルギーの後特にかかりやすいです。

◆慢性中耳炎: ・急性中耳炎のような症状はあまりない。
いれば、耳を冷やすと徐々に軽快することがある。
主な治療法は、抗生物質や鎮痛剤の投与である。また、全身状態が安定して膜が破れ、耳だれが出ることもある。
主な症状は、うみ(耳だれ)・発熱・強い痛みである。うみが溜まりすぎて鼓膜炎を起す。
かさを引いたときに鼻や喉にある細菌が耳管から中耳に入り、鼓膜の内部で炎症を起す。

●目の耳の閉塞感
耳に水が溜まると耳の閉塞感、耳鳴り、耳の痛み、耳の聞こえが悪くなる。
●急性中耳炎の後になることも多い。



※ 祝・卒園 ※

さくら組さんは3月の身体測定が最後になります。健康カードは保育園での成長の記録になりますので、思い出の1冊として記念にお持ちください。大きくなってお子さんと一緒にご覧になる機会があれば幸いです。