



12月のほけんだより

令和5年11月30日
桜川こども園
保健師 秋山千明

さんの11月の身体測定の結果

身長	体重	カウプ指数
cm	kg	

毎月の身体測定で子どもたちの成長を担任の先生と一緒に楽しみにしています。11月の2・3号対象の内科歯科検診では、お子様の健康状態を確認させていただきました。身体測定は子どもの健康をみるための指標の1つです。11月の健診結果とともにお子さんの健康を確認してみてください。

カウプ指数は乳幼児の発育状態を知るための目安として参考にする数値です。身長と体重の釣り合いがとれているかを確認することができます。上記のカウプ指数を下記の表に当てはめてみてください。

●カウプ指数の判断基準

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3か月～	やせすぎ		やせ	普通		太りすぎ				
満1歳			やせ	普通		太りすぎ				
1歳6か月			やせ	普通		太りすぎ				
満2歳			やせ	普通		太りすぎ				
満3歳			やせ	普通		太りすぎ				
満4歳			やせ	普通		太りすぎ				
満5歳			やせ	普通		太りすぎ				

例えば3か月～の乳児はカウプ指数が16～18であれば「普通」になります。ですが、子どもの体の育ち方には個人差があり、その子なりの育ち方をしていれば「普通」から外れていても問題ありません。急激に体重が増減したり、「普通」の範囲から大きく離れているなど気になる様子があるときには、こちらからも保護者の方に声をかけさせていただきますね。

子どもの肥満は3歳から注意!

子どもの肥満のほとんどは、単純性肥満と言って摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているためにおこります。そして、子どもの肥満の約70%は成人肥満になるといわれています。動物性脂肪の多い食事やおやつ、ジュース類などの過剰摂取、バランスの悪い食事、長時間座ったままのゲームやテレビの視聴などによる運動不足のほか、睡眠不足や朝食を抜くことも肥満を悪化させる原因となります。

●肥満になるとどのようなことが起こるのか

- ・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
- ・死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓やひざ、腰への負担がかかる

●肥満にならないように

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べすぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

早いもので、今年も残り1か月となりました。今年は気温の変化が激しく、暑い日から急に寒い日が続くようになりました。感染症の状況としては、全国的に暑い時期からインフルエンザが流行し、病気の発生にも変化が見られました。現在、稲敷市周辺では、インフルエンザ感染者数が増加しています。12月はクリスマスや冬休みなど、楽しいイベントがあり、親戚や親しい人とも会う機会があると思いますが、ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

感染性胃腸炎が流行する季節です!!

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐・下痢・腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

使い捨て手袋・マスクを着用する。

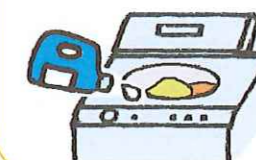


85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素系漂白剤(ハイターなど)を薄めた消毒液に10分以上ひたす。

消毒液の作り方

ペットボトルのキャップ半分の塩素系漂白剤(ハイターなど)に、水500mlを入れる。

他の洗濯物とは別にして、いつも通り洗濯する。



●こども園での嘔吐時の対応

お子さまの吐物が服についた場合、お家で洗濯物を洗っていただくこととなります。また、発熱がなくても嘔吐をした場合、感染症の危険性があるので、お迎えをお願いすることがあります。

口呼吸で風邪に!!

乾燥や低温、花粉などの環境ストレスで口呼吸をすると異物やウイルス、細菌が鼻の粘膜で除去されずに体内に入り、風邪やインフルエンザのリスクが高まります。口の中が渇く、起床時にのどが痛い、いびきをかく、鼻づまりがある場合は睡眠時に口呼吸をしている可能性があります。対策として就寝時に部屋を加湿、加温してのどや鼻を蒸したタオルなどの蒸気で温めたり、加湿機能があるマスクの着用が有効です。

桜川こども園の11月の感染症

- ・溶連菌感染症 1名
- ・インフルエンザ 1名
- ・発熱等かぜ症状 72名

(9月28日現在)

11月の桜川こども園では、発熱等かぜ症状のお子さんが多くいました。これからだんだんと寒くなり、体調管理は一層大事になります。併せてリーバーの入力もお願いいたします。

※投薬できない日について

12月20日(水)は投薬できませんので、よろしくご留意致します。また、緊急時は投薬ができないこともありますので、ご了承ください。