

# 保健だより

2010年11月1日(月)発行

## 風邪の季節です。早めに風邪の予防策を！

風邪のはやる季節です。まずは、風邪にかからないように予防が肝心です。特に集団生活の場では風邪はうつりやすいです。予防とともに、風邪をひいてしまった場合はうつさないように心掛けましょう。

### 予防 その1 ～ うがいと手洗いの習慣を ～

手には見えない菌がいっぱいです。風邪のウィルスは手から口に入るパターンがほとんどです。まずは、外から帰ったら手洗いとうがいを必ずしましょう。

### 予防 その2 ～ 好き嫌いなく食べよう ～

好き嫌いなく、栄養のバランスの良い食事を心掛けましょう。特にたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCをしっかりととりましょう。

### 予防 その3 ～ 睡眠をとって、規則正しい生活を ～

夜更かしをして、睡眠不足になると抵抗力も落ちてしまいます。規則正しい生活をさせるとともに、疲れた時は早めに休ませるなど体調を整えるようにしましょう。



## なおりにくい中耳炎

今の時期、風邪がはやると中耳炎にかかるお子さんが多くなります。中耳炎は鼻の奥で細菌やウイルスが増殖し、耳で炎症を起こしてかかります。「抗生物質」を服用すれば、すぐになおると思われがちですが、繰り返しかかり、なおりにくくなるケースが多いのです。

なおりにくくなる原因の一つに抗生物質が効きにくい耐性菌の増加があります。中耳炎の原因となる主な細菌に肺炎球菌がありますが、耐性を持っているものもあります。又、耳鼻科に受診しても耳の痛みがなくなると完治しないまま通院をやめてしまうケースがあり、再発の原因の一つになっています。



## SIDS(乳幼児突然死症候群)とは？

全国で平成21年の一年間で157人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因の上位になっています。生後1～4ヶ月頃が多く、そのほとんどが1歳未満の赤ちゃんに起きています。原因はよくわかっていませんが、育児環境の中にSIDSの発生率を高めるものがあることが明らかになっています。

### ～ SIDSを減らすためのポイント ～

- ① あおむけ寝で育てましょう。・・・うつ伏せ寝は発症の危険性が高いです。
- ② タバコはやめよう。・・・父母とも喫煙している場合、発症の危険性が非常に高いです。
- ③ できるだけ母乳で育てましょう。・・・ミルクの場合、母乳の場合に比べ発症の危険性が高いです。
- ④ なるべく赤ちゃんを1人にしない。・・・良く寝ているからといって長時間赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。赤ちゃんを1人にして外出はやめましょう。なるべく赤ちゃんと同じ部屋で寝るようにしましょう。



〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園