

保健だより

2013年11月1日（金）発行

暑かった季節も終わり、過ごしやすい日が続くかと思ったら、急に寒くなって、子どもたちは咳が出たり鼻水が出たりと体調を崩しやすくなっています。今年もインフルエンザの流行に備えワクチンを接種しましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



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 ～ 好き嫌いをなく食べよう ～

好き嫌いをなく、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で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。



子どもの便秘症

便秘とは、便が長い時間でないか、でにくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上でない日が続けば便秘です。毎日でていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血がでるような場合も便秘です。

腸に便がたまりすぎると、少量の便が何回ももれでるようになります。ですから、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ、一日に何回もでている場合も便秘の疑いがあります。便秘のために、治療が必要な状態を「便秘症」といい、便秘症が1～2ヵ月以上続いた場合には「慢性便秘症」といいます。子どもでも便秘症は珍しいことではありません。10人に1人くらいか、それ以上と考えられています。離乳の開始や終了の頃、トイレトレーニングの頃、学校へ通いだした頃に便秘症がはじまりやすいと言われています。

出典：日本小児栄養消化器肝臓学会ホームページ小児慢性機能性便秘症 <http://www.jspghan.org/constipation/>