

### 暖くなるまでもうひと息ですね

あちらこちらで梅の花が咲き、春の訪れを感じますが、しばらくは寒暖の差が大きく、乾燥する日も目立ちます。手洗い、うがいを心がけ、一年の締めくくりのこの月を元気に過ごしていきましょう。

昨年の10月市内でインフルエンザが発症したとの情報がありましたが、当園では昨年インフルエンザでお休みする園児はありませんでした。例年1月に入るとインフルエンザでお休みする子どもが多くみられますが、1月は1名でした。

ところが、2月にはいると次々とインフルエンザでお休みする子どもがあり、特に中旬にお休みする子どもが幼児クラスに多く見られました。下旬になり少し落ち着いてきているようですが、発熱や咳など、疑わしい症状がみられたら、早めに受診しましょう。



### 咳、痰のケア—について

咳は痰を外に出すために出ます。湿度や水分を与えると痰が出やすくなります。水分を飲んだり、蒸気を吸ったりしてのどに水分を与えましょう。蒸気を吸わせるときは必ず大人が介助して安全に気をつけましょう。

咳がひどく苦しい時に咳を止めてしまうと咳が出にくくなるので、一緒に痰の切れが良くなる薬が処方されることが多くあります。咳が多いと苦しく、体力を消耗します。子どもの胸に耳を当ててゼーゼー音がするときや、なかなか治らないときには、もう一度受診して早く治るようにしましょう。

### 3歳以降の肥満に要注意

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は、乳児肥満と言って、歩けるようになって、運動量が増えると、どんどん身体がしまってきます。ただ心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合、そのまま肥満につながりやすいので注意しよう。

- ・食生活の見直しを・・・スナック菓子やジュース類の摂りすぎに注意しましょう。
- ・意識的に身体を動かしましょう・・・肥満気味の子どもは、身体を動かすことを避ける傾向があるともいわれます。本人の好きな遊びで楽しく身体を動かすようにしていきましょう。



### 子どもの薬の誤飲を防ぎましょう

子どもは生後5～6ヶ月頃から、手にするものを口に持っていき、なめて確かめるようになります。口に入るものは全て、子どもが誤飲する危険があるといえます。

特に薬の誤飲には気をつける必要があります。

大人の薬1錠は、小さい子どもの5～6錠分に当たることもあり、深刻な健康被害を起こすことも。

子どもは親が目を離したすきにバックを開けたり、足場を使って高い所に手を伸ばしたり、思わぬ行動をとる事がありますので、十分注意しましょう。

#### 子どもの誤飲を防ぐポイント

- ・薬は高い所や子どもから見えない場所などに保管しましょう
- ・子どもが開けにくい容器に入れ、服用後はすぐ片付けましょう
- ・薬の保管に、お菓子の空き缶などは使わないようにしましょう
- ・シロップ剤を冷蔵庫に保管する時は、ジュース類などと並べないようにしましょう

日本中毒情報センターのデータによると、5歳以下の子どもの薬の誤飲は増加傾向にあり、2006年に5415件だったのが、2014年には8433件となり、そのうちおう吐などの症状を訴えたのは、849件だったそうです。

大人の注意で防げる事故です。

誤飲防止策を各家庭で徹底したいですね！

### 3月の保健行事

- 1日(水) 身体測定
- 22日(水) 乳児検診

