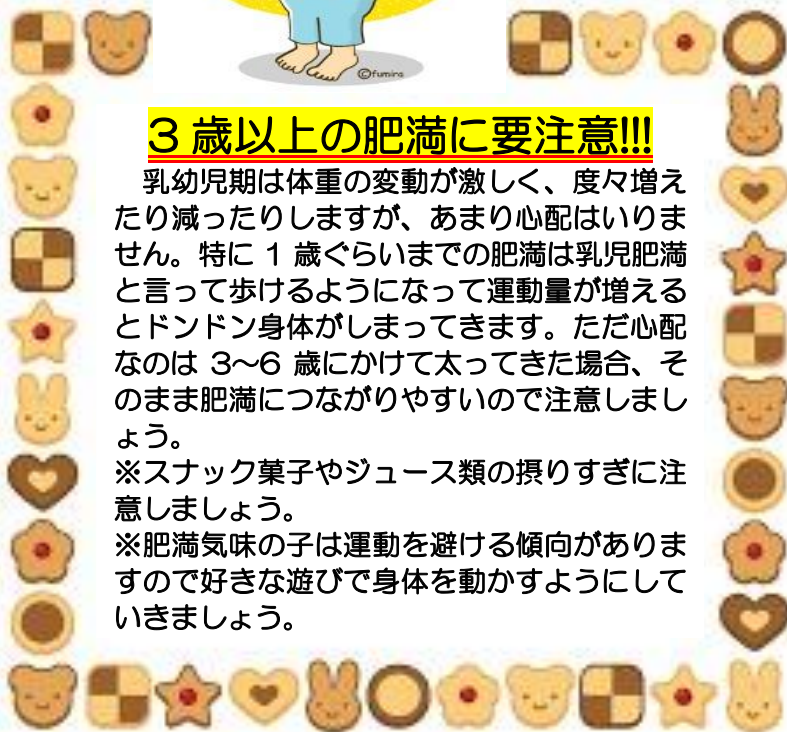




2月ほけんだよ!

日乃出保育園
平成31年2月1日



3歳以上の肥満に要注意!!!

乳幼児期は体重の変動が激しく、度々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歳ぐ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ドンドン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ましょう。

※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。

※肥満気味の子は運動を避ける傾向がありますので好きな遊びで身体を動かすようにしていきましょう。

しもやけ予防!!!

- 耳・・・帽子や耳あてでしっかり防寒しましょう。
- 足・・・雨や雪の日は控えのくつしたを持ち歩きましょう。濡れた靴はしっかりと乾かしてから履きましょう。
- 手・・・手を洗った後は水分をハンカチで拭こう。濡れた手袋は乾かしましょう。

冷やさない!!! 濡らさない!!!

鬼より怖い豆の誤飲!!!

節分と言うことで、子どもたちの健康を祈って豆まきをするご家族も多い時期ですが、同時に豆の誤嚥が増える時期でもあります。何よりも怖いのは呼吸に影響が出る事! 豆類は気道に入ると膨らんで窒息しやすいです。

また、他の異物と違って気管支内に入ると網膜に炎症をおこして浮腫を起こすので咳をしても外に出てきません! 特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

健康を願う豆まきのはずが、目の前に転がっていた豆を赤ちゃんが間違えて食べてしまうと大惨事になりかねません。少なくとも3歳以下の小さな子どもには、豆を与えないのが賢明です。

風邪を引いた時のお風呂は?

「風邪をひいている時は、お風呂に入らないほうが良い!」と教えられて育ったお父さん、お母さんも多いのではないのでしょうか?

確かに、熱が高く体力の消耗が激しい時や、食事もとれないくらいつらい時にはお風呂での発汗でさらに脱水になる恐れがあります。でも、お風呂に入る元気があるなら基本的には入ってokです! 熱による汗を流したほうが気持ちよく眠れて治りも早くなるそうです。ただし、熱すぎるお湯や長風呂はさけましょう! 髪もしっかりと乾かして湯ざめ対策をして、湯上りの水分補給も忘れずにしましょう。

※ぬるめのお湯でゆっくりと~!

熱いお湯に入ると比べ、上がってから疲れが出にくいぬるめの入浴。リラックスもでき、お子さんにとって、また忙しいパパやママにとっても楽しい時間になるでしょう。

湯ざめに注意し、30分~1時間後ぐらいには就寝させてあげてください! 深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。ただし、内臓への負担を避けるため、食後すぐの入浴は避けましょう!!!

