

# 1月 ほけんだよ!

九度山保育所

新年あけましておめでとうございます。年末年始はどう過ごされましたか？先月末からインフルエンザが流行し、お休みのお友だちもいましたが、今日からまた元気な顔が見られて嬉しく思っています。今年も、病気に負けない強い体づくりをしながら、元気に過ごしたいと思います。ご家庭でも、手洗い・うがいを心掛け、いろいろな食材をたくさん食べて栄養をたっぷり摂るようにしましょうね。

## 油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

**冬のかぜによくある特徴**

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかせ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかせ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

## かせからくる 急性中耳炎に注意

かせをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴、閉そく感

**予防**

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、慢性性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう  
**溶連菌感染症**

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

**症状**

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

**注意** ⚠️ 症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

**注意** ⚠️ 抗菌薬を飲んでから24～48時間は登園停止です。

## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

**脳が元気になる!** 朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

**肥満防止になる!** 朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

**うんちが出やすくなる!** 腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

**活力が出る!** 体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。