

# 保健だより

2012年10月1日（月）発行

## 子どもの肥満対策

子どもの10人に1人は肥満と言われています。肥満は親からの遺伝の影響が大きいです。何より運動不足とカロリーオーバーで引き起こすと考えられています。

### ～肥満にならないようにするためには～

#### ① 特に野菜を多くしたバランスのとれた食生活

1日3回、規則正しく、適量を良くかんで食べる。1人での食事は偏食や食べ過ぎを招きます。できるだけ家族一緒に楽しく食事をしましょう。

#### ② 適度な運動

今の子ども達はゲーム機など運動不足になる遊びが多くあります。頭越しに「やめなさい」としかるのではなく、体を使う遊びに親も一緒に関わるのが大切です。



## インフルエンザの予防接種をしましょう！

インフルエンザの予防には現在までのところワクチン接種以外に有効な手段はありません。接種の効果は、接種後1週間くらいからですが、3～4週間で最高に達し、3～5ヶ月間効果が期待されると言われています。これからの早い時期に接種することをおすすめ致します。

尚、ワクチンの効果は約80%と言われ、接種してもインフルエンザにかかることがありますが、重症化を防ぐ効果は期待されます。



## RSウイルス感染症にご用心

RSウイルスは特に赤ちゃんの細気管支炎や肺炎の原因となるウイルスで2～3歳までの子どもの大部分がかかってしまう感染症です。鼻水から始まり38～39℃の高熱と咳が続き、初めてかかった場合は25～40%の子どもで細気管支炎、肺炎の徴候が見られ、6ヵ月以下の赤ちゃんの場合は呼吸困難などのために重症化して入院が必要になることがあります。母親からの免疫は感染を防ぐことはできません。

### ～潜伏期間～

2～8日（通常は4～6日）です。この期間と症状が消えて1～3週間は感染力があります。又、一度かかっても再度感染します。

### ～予防するには・・・～

感染者のセキが飛び散ってそれを吸い込んだり、おもちゃなどについて触ったりして眼、のど、鼻の粘膜から感染します。手がウイルスを粘膜に運んでいる場合もあるので手を良く洗うことは予防の第一です。調理や食事の前、鼻をかんだ後などは水と石鹸で手を良く洗いましょう。特に6ヵ月以下の赤ちゃんの場合、流行するこれからの時期、カゼをひいている人から隔離してあげましょう。又、タバコの煙を吸うことはこの感染症の危険因子の一つと考えられていますので特に注意してください。RSウイルス感染症と診断された場合は隔離（欠席を含む）することに加えて、マスクをして咳エチケットをし、手洗い、又は速乾性アルコール消毒液で手指の消毒をしましょう。年長児や大人の感染者は症状が軽くても感染源となりますから、注意して下さい。

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

