

保健だより

2013年1月1日（火）発行

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願
致します。

さて、冬は部屋を暖房するために室内が乾燥し、風邪などの感
染症にかかりやすくなります。感染力の強い病気も多いので、きち
んと予防やケアをして寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

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



お正月気分を引きずっていませんか？

お正月休みはテレビを見たりゲームをしたりと、寝る時間が遅くなっ
ていませんか？睡眠は5歳児で11時間必要といわれています。十分
な睡眠は、よく食べることに繋がります。骨や身体各部の成長を促す成
長ホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホ
ルモンが出る量が少なくなります。

また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍
くさせます。お正月休みは終わりました。まだまだ休みのリズムを引きず
っていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園で
きるようがんばりましょう。



中耳炎にご注意！

保育園の子どもたちは少々の鼻汁ぐらいものともせず、毎日元気に
飛び回っています。鼻汁がなかなか治らない時や繰り返す時は、昔と
違って「菌」の耐性が強くなっていたり、アレルギーによる場合もあり
ますので必ず病院で受診しましょう。

鼻汁から中耳炎になるのは風邪により鼻水が増えると、そこに含ま
れるウイルスや細菌が耳管から中耳に入りやすくなり、急性中耳炎にな
ります。急性中耳炎は痛みますが、滲出性中耳炎は痛みがないのでなか
なか分かりません。いずれにしても鼻を治さなければ、中耳炎も治りにく
いと言われています。難聴になることもあり、子どもの心理面や日常生活
に大きな影響をもたらしますので、重症化しないうちに早期治療を心がけ
ましょう。まず小児科で耳を診察してもらい必要なら耳鼻咽喉科を紹介
してもらおうと良いでしょう。



食物アレルギー 本当は食べられるかもしれない。

卵や牛乳など特定の食品を食べると、じんましんなどの症状が出たり、時には呼吸困難などのショック症
状をひきおこすのは食物アレルギーです。その診断に必要な「食物負荷試験」という検査をご存じでしょ
うか。以前は、アレルギーがあると、その食品を食べることをあきらめる人が多かったのですが、最近の研究
で、必ずしも極端な食事制限は必要ないことが分かってきました。いったい、どのくらいなら食べられるか、
それを調べるのが「食物負荷試験」です。食生活は生きる基本、子どもたちの成長や生活の質、また社会生
活の幅に大きな影響を与えます。多くの子どもたちが食物負荷試験を受けられるようになれば良いですね。

現在、食物負荷試験を受けられる主な病院は、専門家などで作る「食物アレルギー研究会」のホームペ
ージで紹介されています。参考にしてください。 → <http://www.foodallergy.jp/>