



# ほけんだより

## 2月号

2月2日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

### おうちでの食事ポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に健康な体づくりをしましょう。

- 1 家族みんなで揃って食事をしている
- 2 朝ご飯を毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとり過ぎていない
- 6 お菓子を食べ過ぎていない
- 7 嫌いな物も食べている
- 8 よくかんで食べている



### 間食

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- 1回分の量を決める
- 時間を決める
- 栄養バランスを考える
- 甘い物を取り過ぎない
- 固い物の方がよい
- 買い食いはいししない
- おやつは1回の軽食と考える

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように水分補給には十分注意しましょう。



#### ～冬に流行しやすい感染症～

- |           |        |
|-----------|--------|
| RSウイルス感染症 | ノロウイルス |
| 溶連菌感染症    | ロタウイルス |
| クループ症候群   | おたふくかぜ |
| マイコプラズマ肺炎 | など     |