



ほけんだより



令和7年度
本渡はまゆう保育園

あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子ども達が健康に過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願ひいたします。



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる



肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約70%は成人肥満になるとされています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。



●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

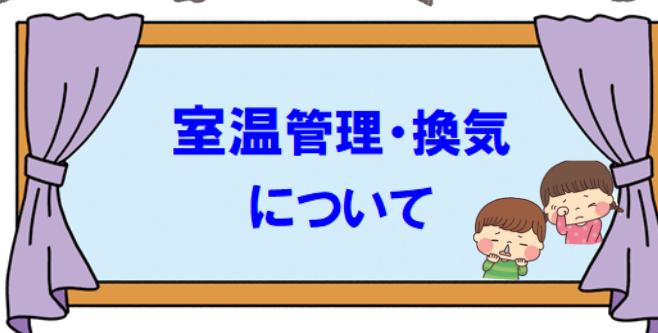


●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないよう にしましょう。

●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



室温管理・換気について

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20°Cを目標に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

～保護者の方へのお願い～

- 登園前は必ず検温をし、連絡帳または健康チェック表に記入をお願いします。
- 同居家族にインフルエンザ・新型コロナウイルスの罹患者がいらっしゃる場合は、登園時からマスクの着用をお願いします。（3歳以上児）
- ※保育中、体調不良等によりマスクの着用をお願いする場合があります。（3歳以上児）

病後児保育(やまぐち保育園)受け入れの目安

- ★インフルエンザ…解熱後72時間
- ★新型コロナウイルス…発症後5日

※病院受診し、病後児保育連絡票をご提出ください。

