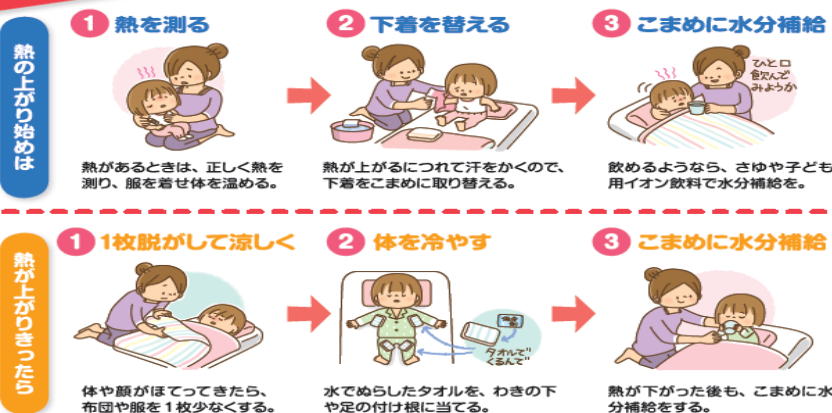




厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低温の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 発熱の応急処置

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がってきたら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。



## ● ～新型コロナウイルス登園の目安～

「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過する事」

※ 無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし5日目を経過する事。

※ 1月20日前後にアデノウイルス感染陽性の診断を受けたお子様がおられました。  
急な発熱・食欲の低下等の症状のある時には病院受診・及び検査をお願い致します。

※ 年長児は就学までにMRワクチンを済ませて下さい！

## ●子どものけんしん

- ①受付時間 13時～13時25分
- ②持ってくる物  
母子手帳・送付した問診票  
(事前に記入をしてください)など
- ③会場 川崎町保健センター
- ④電話番号 0947-72-7083

☆乳児けんしん 2月12日(木)  
☆3歳児けんしん 2月26日(木)  
☆保健なんでもそうだん 2月6日(金)

## おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱(ぼうこう)が小さいうに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。  
7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。



## 3歳以降の肥満に 要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。  
ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

## 食生活の見直し

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



## 意識的に体を動かし

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

