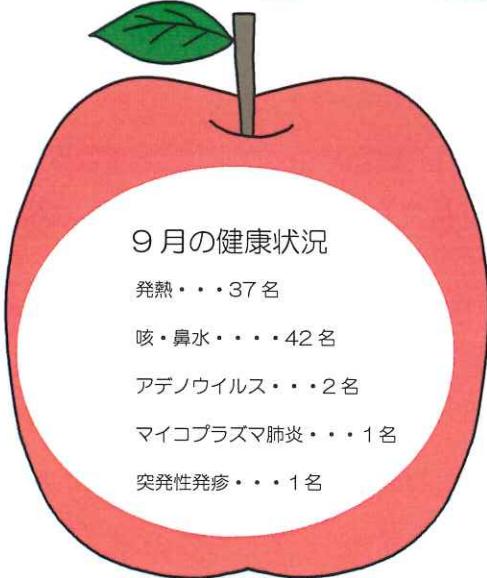


# 10月のほけんだより



視力検査のお知らせ  
幼児組  
視力検査  
10/27(水)  
を予定しております。



秋は気温差が激しく、体調管理が難しい時期です。秋の花粉でアレルギー症状が出るお子さんもいると思います。風邪じゃないから大丈夫！と思っていても、鼻水やくしゃみはとても不快な症状です。中には、アレルギーから咳症状が出ることがあります。アレルギー性鼻炎の鼻水を放置していると、透明だった鼻水が黄色い鼻水に変化する事もあります。

薬を飲んでいるのになかなか症状が改善しない時は、細菌の種類とお薬が合っていない可能性があります。症状の変化に応じて治療法やお薬の種類が変更になる事もあります。症状が変化したこどや、改善しない事を主治医に相談してみましょう。

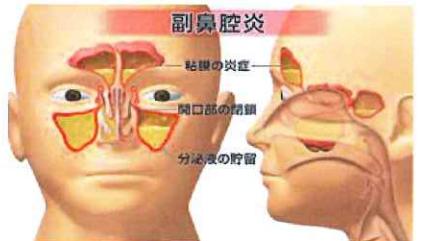
普段から、風邪で咳が長引くお子さん、気管が弱いお子さんは早めに病院受診し、症状の悪化予防に努めましょう。

## 副鼻腔炎？どうして黄色い鼻水が出るの？

鼻の周囲には副鼻腔という空洞があります。左右にそれぞれ4対、合計8個あり、①前頭洞 ②蝶骨洞 ③上顎洞 ④蝶形骨洞と呼ばれています。副鼻腔は、自然口とよばれる通り道で鼻の中（鼻腔）とつながっており、副鼻腔から出る分泌物や異物は、自然口を通じて副鼻腔の外に出てきます。

副鼻腔炎は、かぜのウイルスや細菌、アレルギーなどにより、副鼻腔の粘膜に炎症が起こることで発症します。

風邪（ウイルスや細菌感染）やアレルギーなどがきっかけで鼻の中で炎症が起きると、鼻の粘膜が腫れたり、粘り気のある鼻水が出てきます。この腫れや鼻水によって、副鼻腔と鼻の間の自然口がふさがると、副鼻腔から分泌物や異物を排泄できなくなり、鼻水や膿がたまってしまいます。こうして起こるのが副鼻腔炎です。



## ★幼児と肥満★

乳児肥満の多くは幼児期には自然に解消していく生理的な肥満であり、将来の肥満との関連は少ないですが、幼児肥満は学童肥満、思春期肥満と関連し、さらにその後の成人肥満へとつながっていきます。

幼児期は食事、運動、睡眠など様々な生活習慣が形成され身につく時期であり、2歳以降ではその生活習慣の獲得はすでに始まっています。この時期に健康的な生活習慣を身につけることはその後の肥満予防においてとても重要です。



子どもの生活習慣の調査からは、朝食を欠食する子どもは3歳で、すでに就寝時間が遅い、睡眠時間が短い、夜食頻度が多い、テレビ視聴時間が長いなどの肥満形成につながる生活習慣との関連が報告されています。

「(幼児肥満ガイド」より抜粋 [http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji\\_himan\\_G\\_7.pdf](http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_7.pdf))

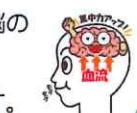
### 【肥満予防のために】

- 夜更かしをせず、睡眠時間を十分に取る
- 朝食をきちんと食べる
- 野菜を食べるようとする
- 食事は薄味にする
- 間食は時間と量を決めて取りすぎないようにする
- 清涼飲料水の摂取はできるだけ避ける
- 牛乳の摂取は1日200ml程度とする
- テレビやDVDの視聴時間などのスクリーンタイムをできるだけ短くし、体を使った遊びを心がける

### よくかむと いいことが いっぱい

かむ回数が増えるとだ液が増え、あごの筋肉が発達し良いことばかり！口の健康だけでなく、体全体の健康に関わってきます。1口30回を目指しましょう。

①肥満を予防・・よく噛んでゆっくり食べると、脳が満腹を感じ、食べすぎを防ぎます。



②脳が活発に・・脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります。

③歯の病気を予防・・噛むとだ液が良く出ます。

だ液が虫歯や歯周病を防ぎます。

④胃腸の働き・・食べ物をよく噛んで、だ液と混ぜ合わせると消化がよくなります。



### ●スマホ等との上手なつきあい方●

Q) 子どもがぐずった時など、最後の手段としてスマホを見せることができます。小さい子どもにスマホやタブレットを見せるとき、目に負担をかけないような上手なつきあい方はありますか？

A) 大事なのは距離と見せる時間です。

スマホはテレビに比べ、見る距離が近く、目は遠くのものを見るより近くの物を見る方が緊張し疲れやすくなるのです。つまり、「子供にスマホを見せる時は30cm以上は離すこと」「見せる時間はテレビも連続で30分程度が目安」「スマホの場合は、見る距離が近く画面が小さいので15分程度に抑えた方がいい」でしょう。

もうひとつ大事なことは、「親がきちんと管理すること」。

子どもは大人と違い、“目が疲れた” “ぼやける”といった症状に気づきにくいため、渡しつぶなしにせず、必ず親が使う時間やスマホとの距離に気を配ることが大事です。周りが暗いところや車やベビーカーなど揺れ動いている状況の時には見せないようにしましょう。

スマホ等を使った後は、どんな年齢のお子さんでも、遠くを見たり、体を動かしたり、外で遊んだりいろいろなものを見て目を動かしてあげるとよいと思います。

