



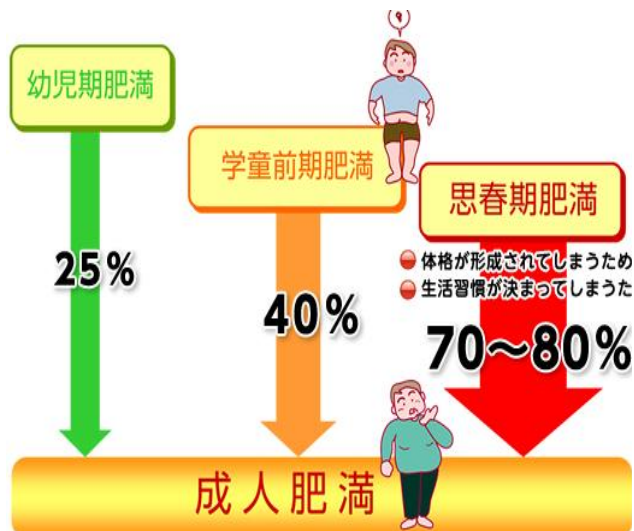
# かんごちゃん だより



企画編集 看護師 橋本薫枝 2026.1.5

明けましておめでとうございます。ご家族で楽しいお正月休みを過ごされたことと思います。楽しく過ごした反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたかもしれません。まだまだ寒い季節なので健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な体を作ってこの冬を乗り切りましょう！

## 子どもの隠れ肥満が増えてます



年々肥満の子どもの割合は増加しています。今や子どもの5人に1人が肥満や過体重の健康問題を抱えていると言われています。

肥満は糖尿病や動脈硬化・脂質異常症などの生活習慣病や足腰への負担に直結します。「子どもだから大丈夫」といった声もありますが、**子どもの肥満は大人の肥満に繋がります**。肥満の状態を長く続けていると肥満細胞が完成されます。**肥満細胞は一度出来るとなくなることはありませんので、一度肥満細胞が完成されてしまうと大人になっても太りやすい体になります**。また体はやせて見えても脂質を取り過ぎている「**隠れ肥満**」ということもあります。ケーキやスナック菓子、ファストフードに含まれる油は脂質を大量に含み、肥満の原因になります。栄養バランスの整った食事を心掛け、脂質の摂り過ぎには注意しましょう！

## 白っぽい下痢にご注意を

白っぽい下痢を特徴とするロタウイルスによる胃腸炎。嘔吐・下痢によって体の水分や電解質が失われて脱水を引き起こしやすくなります。

**症状:**・突然の嘔吐や白っぽい下痢便（嘔吐はない場合もあります）

・37~38度の発熱がある場合も。

**ケア:**・下痢をした場合は、こすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえてタオルで拭く  
・こまめな水分補給を  
しましょう😊



## 冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。

**Q どうして子どもは肌が乾燥したり荒れやすいの？**

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため荒れていきます。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

**Q スキンケアって何をしたらいいの？**

清潔と保湿が健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと、お風呂上りなどに保湿クリームを塗るなど日常的なケアを心がけましょう。

**Q 肌が切れてしまったらどうしたらいいの？**

皮膚の潤いがなくなると刺激を受けやすくなり、傷のようになることがあります。基本的には、ワセリンなどの保湿剤を塗り、血行を良くしますが、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

## 睡眠は十分に取れていますか？

～睡眠時間の目安～

0~3 か月：14~17 時間

4~11 ヶ月：12~15 時間

1~2 歳：11~14 時間

3~5 歳：10~13 時間



子どもにとって睡眠は心や体の発育のために重要です。睡眠不足は肥満や発語の遅れ、情緒不安定、発がん性を高めることにつながる等将来に影響を及ぼします。