



まわりの山々の紅葉もそろそろ終わりに近づき、落ち葉がたくさん落ちている場面を見るようになりました。落ち葉の山に近づき、ガサガサと音を立てたくなる気持ちは、幼い頃から変わっていない気がします。朝晩の寒さも厳しくなり、昼間の太陽が恋しくなりますね。こども園の園庭を元気に走り回る子ども達の姿に元気をもらい、私達も体調に気を配り、保育に尽力しています。

夏頃から、病児室ドリームのご利用人数が100人程でしたが、9、10月になり半分程に減りました。お子様たちが元気に登校、登園できている事をうれしく思います。同時に、どうしてるかな、会いたいな、と思うスタッフも少なくないと思っています。

今年も残り数日になりました。毎日を頑張って過ごしてきた一年でした。来年は、もう少し、気持ちが楽になる年になるといいですね。

#### ☆ある日のできごと☆

その日が初対面のふたり。1歳の女の子が、お母さんを恋しがり寂しくて泣いていると、おもちゃを持ってきてそーっと近くに置いてくれた4歳男の子。女の子は笑顔になり、おもちゃで遊び始めました。男の子のさりげない優しさがうれしかったです。



#### ☆子どもの肥満について☆

今夏、文部科学省は2020年度の学校保健統計調査の結果を発表しました。肥満傾向がある児童の割合が、高校1年生を除く全学年で前年度より上昇し、県内では8歳男子でその割合が全国最高となりました。コロナ禍で家にいる事が多く、運動不足などが原因と言われています。肥満はいじめの標的にもなりやすいと言われています。また、自己肯定感や自尊心の低下から無気力や不登校に陥る例もあります。

子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいことがわかっています。肥満度が高く、年齢が高いほど大人の肥満リスクが高くなっています。子どもの時期は肥満があっても対応が遅れがちですが、将来のことを見据えて、親がお子さんのために生活習慣などを気にしていただくことが大切です。朝食の摂取、野菜の摂取、薄味、間食を与えすぎない、清涼飲料水はできるだけ与えない、などの食生活。テレビやゲームなどの時間を1日2時間以内として外遊びをしたり、早寝早起きの生活を心がけたり、毎日の体重を測定するといった生活も含めて対応することが大切です。

小児科Dr. 宮本の連載コラム抜粋

今年も一年、病児室ドリームにご協力いただきありがとうございます。お子様たちと過ごさせていただき、癒され元気をもらっています。令和4年も、子どもたちが笑顔で楽しく過ごせるように努めてまいります。よろしくお願い致します。

げんきキッズクリニック



げんきゆめほいくえん

## 病児保育室 ドリーム

山梨県中巨摩郡昭和町河東中島748-1

TEL:055-268-5578 FAX:055-268-5598

<http://www.genkikids-clinic.com/>

ホームページより各種用紙（登録申込書・利用申込書・連絡票）がダウンロードできます