

11月のほけんだより



令和5年11月 のしお一丁目保育園

今月ゆり組さんに、うんちについてとおしりの拭き方の話を予定しています。小学校では自分のおしりは自分で拭けないと困ります。ご自宅でも少しずつ練習してみてください。

離乳食を始める時期、オムツからパンツに移行する時期に便秘になる方がいます。便秘は治療が必要な病気です。また治療すれば時間はかかりますが、治る病気です。小学校に通うと排便問題はますます見えにくくなります。保育園時代に排便問題を解決しておきましょう。

<子どもの便秘>

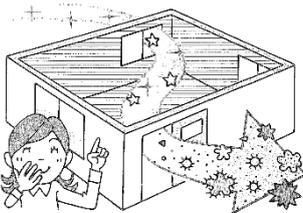
便秘の定義は、医学的に「体外に排出するべき便を十分に快適に排出することができない状態」とされています。便秘は女性に多く、高齢者になると増加することがわかっていますが、小児期にも10人に1人ぐらいは便秘の子がいると言われ、とても多い病気の一つです。

便秘は放置しておくくと重症化する場合がありますが、早期から治療をすると治りやすいともわかっている病気ですので、早く気づいてあげることが大切です。

排便回数が少ない、便が硬い、強くいきまないと便が出ない、便が出るときにお腹や肛門が痛い、排便時に肛門が切れて出血する、便が出てもスッキリしないなどの症状があります。便の回数が1週間に2回以下になると治療したほうがよいと考えられています。その時は小児科に相談しましょう。

<11月9日いい空気の日>

1時間に1回は換気しましょう。複数の窓を短時間開けると温度はそれほど下がらずに換気できます。24時間換気は最低限必要な換気です。夜間も止めないようにしましょう。上手な換気で気持ち良く過ごしましょう。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓緒開けると空気の通り道ができて効果的です。

今日のうんちはどんなうんち?

「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか?」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち
健康的な証拠。
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

フコフコうんち
便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち
下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

