9月のほけんだより　－丁目保育園

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分をとるなどして風邪対策をしていきましょう。

＜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と重症化する場合があるますが、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、便が出てもすっきり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。

1	コロコロ便		硬くてコロコロの兎糞状の便
2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのあるやわらかい半分固形の便
6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便泥状の便
7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

●図1　便の形状、硬さを示す　ブリストル便形状スケール：
4番が正常便で、便秘では硬くなることが多い

地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。

屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。

ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

もしも痛い！と感じなければ…

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。

痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。