



ほけんだより



保健行事

12月6日(水)は**歯科健診**です。

9:00~開始、登園時間調整をお願いします。

令和5年11月30日

中城みなみ保育園・幼稚園

担当 渡慶次

年の瀬を迎え12月あわただしく過ぎていきます。子どもたちにとってはクリスマス、お正月休みとお楽しみがいっぱいの月ですが体調管理には十分気を配っていきましょう！



~~感染症~~

年末、年始のご挨拶やお出かけで多数の人と接触が増えるため感染症が蔓延しやすくなります。地道ですが手洗い・うがいは効果が期待できます。家族全員で心掛け、習慣にしましょう

~~ケガや事故が増えるので注意~~

遠出する機会も増え、交通事故も多くなります安全運転と道路への飛び出しなどがないように注意しましょう

~~早寝、早起き、朝ごはん~~

毎日整えた体内時計は狂うと取り戻すには時間がかかります。できるだけいつものペースで過ごしましょう

《覚えておきたい ウンチの形状について》

type 1		便秘傾向	コロコロ便 硬くてコロコロのウサギの糞のような便
type 2			硬い便 ソーセージ状であるが硬い便
type 3		正常な便	やや硬い便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便
type 4			普通便 表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
type 5			やや柔らかい便 はつきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
type 6		下痢傾向	泥状便 べいじょうべん 境界がほぐれて、ふにゃふにゃで不定形の便
type 7			水様便 すいじょうべん 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便

逆 ↑↑↑ 消化器の通過時間 ↓↓↓ 早

なぜ？いまこの話・・・胃腸炎の季節だからです。

左図は『プリストル便形状スケール』

便秘：一般的には3日ほど排便がない状態。他にも毎日排便していてもすっきりせず本人に不快症状があるときも便秘といえる。薬や浣腸は癖になりにくいので、食生活に配慮し、必要時は、薬の力も借りて排便習慣をつけることが重要。

下痢：下痢傾向の便が1日に何度もでること。下痢をするということは不快感や腹痛、食欲不振を伴うことが多い。また、栄養の吸収ができない状態は、子どもにとって脱水の危険がある。子どもの場合、下痢止めではなく整腸剤や食事療法で治療することが多い。

