



1月のけんこうだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？

不規則な生活が続いてしまった…というお子さんはいませんか？

今年もうがい、手洗い、咳エチケットで感染症を予防しながら元気に過ごしましょう。

12月の感染症は溶連菌感染症3名、インフルエンザ1名でした。嘔吐や下痢症状がみられるお子様も中旬以降みられるようになってきています。近隣ではインフルエンザはピークを過ぎたようですが、引き続きお子様の体調管理には十分注意ていきましょう。

保護者の方へお願い

感染症と診断された場合、園に電話もしくはハグノートの連絡帳で詳細をお知らせください。
また、病欠でお休みされる場合もお熱は何度か？
他に症状があればどんな症状なのか？詳細にお知らせいただけますと助かります。
ご協力お願いいたします。

※たいが組の保護者の方へ

MRワクチンの2回目接種が3月末までです。
半数のお子様は接種していますが、未接種の方は早めにかかりつけ医で接種するようにしましょう。
また、接種済みで未記入の方はけんこうてちょうに記入をお願いいたします。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



12月の健康教育 テーマ～うんちについて～

栄養士の佐々木先生と一緒にうんちについてお話ししました。うんちはどうやって作られるのかをエプロンシアターで説明し、小腸の長さも実際に目で見て確認しお友だち5人分位（6m）の長さということも体験してもらいました。また、良いうんちを出すためにはどうしたら良いのかを○×クイズで学びました。

朝ごはんを食べたり、苦手なものも少しは食べたり、トイレは我慢しない等、すぐに出来そうなことばかりなのでご家庭でもぜひ取り組んでみて下さい。

便秘も最近在園児に多くなってきてるので、以下の資料も参考にしてみて下さい。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息いで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出でていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとてバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。