



ほけんだより 12月



めぐみの木病児保育室

今年のカレンダーも最後の1枚となり、子供たちの大好きなクリスマスや年末年始がやってきます。ウキウキの季節ですが、感染症の流行も本番の季節です。家族そろって元気に過ごせるよう、早寝早起き・規則正しい食事・手洗いはきちんと続けていきましょう。

もしかしてインフルエンザ!?

日本ではここ数年、インフルエンザの流行が起きていません。社会全体でインフルエンザに対する抵抗力が落ちている可能性があり、大人も子供も注意が必要です。インフルエンザにかかっても、通常は1週間程度で回復しますが、感染力が強く、子供たちの間で流行しやすいため、登園停止期間と再登園の目安が決められています。インフルエンザかもしれないと思ったら、以下を参考にしてください。



①受診と園への連絡をお願いします。

39℃以上の高熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどの症状が出ます。発症直後の検査では、正しい結果が得られないことがあるので、「いつからどんな症状がでたか」「身近に同じ症状のひとがいないか」なども、お医者さんに詳しく伝えましょう。インフルエンザと診断された場合は園への連絡もお願いします。

②元気になるまでしっかり休みましょう。

インフルエンザで処方される薬は、ウイルスが増えるのを防いでくれる薬です。ウイルス自体をやっつけることは出来ないため、全ての症状が治まるまでは、しっかり身体を休めましょう。

③登園再開の目安について

登園再開には… ●熱が出て(発症)から5日たっている

●熱が下がって(解熱)から2日たっている



この両方を満たしていることが必要です。診断がついた翌日に熱が下がっても「発症から5日」の目安を満たすまでは登園できません。発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、お休みとなります。

うんちのおはなし

お子さんのうんちは調子よく、スルリとスッカリと出ていますか?どんなうんちが出ていますか?うんちは健康のバロメーターです。冬休みはイベントが続く、食生活や生活リズムが乱れやすいので、普段よりも、うんちの回数や性状に注目し、排便リズムを整えましょう。

よいうんちは、どんなうんち?

小さな子供ほど、食生活や体調、気温の変化に影響されて、下痢や便秘になりやすくなります。また、うんちの色もよく見てみましょう。赤や黒いうんちは出血の可能性があり、白っぽく水様のうんちは感染症の可能性もあります。

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | | |
| コロコロうんち(硬便) 水分・野菜不足、運動不足で便秘気味。 | バナナうんち(普通便) 黄色がかかった茶色でスルリと出れば、健康的なうんち。 | 水っぽいうんち(泥状・水様便) 食べすぎや飲みすぎ、冷たい物の飲みすぎや冷え、体調不良。 |

意外に多い子供の便秘…お子さんは大丈夫ですか?

「うんちの感覚が3日以上あく」「かたいコロコロしたうんちがちよっとずつ出る」「うんちの時に泣いたり、苦しがりたりする」なども便秘の症状です。腸の運動は生活リズムに影響されやすいので、決まった時間に食事を摂り、朝食後はトイレに座るなど、生活リズムを習慣化して快便生活を目指しましょう。また水分不足や運動不足も便秘の原因となります。冬も積極的に水分を摂り、元気に体を動かしましょう。

食事の時間を決めて
バランスよく食べる

たくさん寝て腸の
調子を整える

毎朝、決まった時間に
トイレに座ってみる

