

# 1月のほけんだより

2024年1月4日

はとのさと保育園

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しく過ごすことができましたでしょうか？今年も元気いっぱい楽しく保育園に通えるように健康管理に気を付けていきますね。今年もよろしくお祈りします。

## 1月の保健行事

- ・1月4日（木）身体測定  
（5歳児・4歳児・2歳児）
- ・1月5日（金）身体測定  
（3歳児・1歳児・0歳児）

☆爪のチェックも合わせて行います。

## 12月の感染症

- ・熱、鼻水、咳等風邪症状 51名
- ・インフルエンザ 5名
- ・溶連菌 1名
- ・アデノ感染症 4名
- ・胃腸炎 10名
- ・ヒトメタニューモウイルス 4名



## 意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

7月のおたよりでも掲載しましたが、リズム表に連日うんちが出ていない子が多いです。そして「便秘」という子が増えています。気温が下がり水分摂取量が減っていませんか？保育園でもしっかりと水分摂取を促していきたいと思えます。

- 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
- ものすごく息んで苦しそう
- 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

- 野菜をたくさんとっ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。

気温が下がり空気が乾燥してくると、気を付けたいのが「かぜ」です。「うがい手洗い」が、かぜの予防の基本です。去年は、ほし組さんとぞう組さんに「手洗い」や「がらがらうがいとぶくぶくうがい」の保健指導を行いました。また、手洗いやうがいが習慣づくようどのクラスにも声掛けしています。お家でもぜひ手洗いうがいをし、感染予防に努めていきたいですね。保育園では12月便秘も多いですが、下痢症状、嘔吐する子ども達がたくさんいました。加古川市含め近隣ではインフルエンザや、コロナウイルス感染症、溶連菌やアデノウイルス感染症が流行しています。しっかり食べて、よく寝て風邪に負けない身体を作っていきましょう！！



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 つがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける





12月はほし組さん、ぞう組さん、きりん組さんに「食べ物でからだを強くする」の保健指導を行いました。看護師からは、「手洗いしっかりしてねー！うがいもしてねー！窓開けて新しい空気入れ替えるよー」と言っているの、保健の先生が食べ物のお話をする事に「なんで食べ物の話？」と不思議そうな表情をしている子ども達もいました。しかし、給食ですでてる食べ物が出てくると「それ食べてる〜！」としっかりお話を聞いてくれました。「身体を病気から守るためには食べることも大切だよ」という事が伝わってくれてたらいいなと思います。



保健指導が終わってから身体を強くする食べもの何か覚えてる？と聞くと「なっとうやろ〜」じゃあ骨を強くするのは？と気くと「牛乳！けど牛乳嫌いやねん〜でも毎日頑張って飲んでる！」と教えてくれるお友だちがいました。

いつも保健指導の時、しっかりお話を聞いてくれるぞう組さん。さつまいもやいちごを食べると風邪が早くなおりやすくなるよ〜と伝えると「さつまいもは、おやつで食べてる〜！」と答えてくれました。好きなもの、苦手なものがあると思いますが、バランスよく食べることは大切ですね。



「あ！それ昨日食べた！」と食べ物の絵を見ながら答えてくれたきりん組さん。手洗いうがいも大事だけど、ご飯をしっかり食べることも大事だよと伝えました。

ぞう組さんに「ながらぶくぶくうがい」の保健指導を行いました。「ながら」と「ぶくぶく」うがいの違い分かるかな〜？と質問すると、こんがらがっている子が見うけられました。うがいの意味や目的を説明すると、保健指導後、水道の前で「ご飯を食べたあとはぶくぶくうがいやな〜」とお友だちと確認し合う様子が見られました。「ながらうがい」は喉のバイ菌を洗い流すため、外から帰ってきた時などに行います。ぶくぶくうがいは、口の中に食べ物のカスが残らないようにするために行います。風邪の予防や虫歯予防のために使い分けて、「ながらぶくぶくうがい」を続けていきましょうね♪

