

冷え込む日が続きますね。冬場は胃腸炎が流行する傾向がありますので、気を付けましょう。

米田西保育園

また、夏場に比べ、水分摂取量が減り、運動不足にもなるため、便秘気味になる子が増える傾向があります。

看護師 吉田

腸内環境を整えると良いことがいっぱい！快便習慣のヒントをまとめてみました。



1月の病気

発熱 のべ	23名	突発性発疹	3名
マイコプラズマ	2名	インフルエンザ B	1名
アデノウイルス	1名	下痢や嘔吐	17名



2月の保健行事

乳児身体測定	2/9(月)・10(火)
幼児身体測定	2/12(水)

内科健診のお知らせ

2025年度在園予定の園児を対象に、園内ランチルームにおいて、こばやし小児科 小林先生(嘱託医)による、内科健診を行います。

日程:2月18日(水)14時～

(欠席された方には、予備日(3/3 か 3/11)を設けています。)



*心配なことや質問のある方は、玄関ホール、タッチパネル横の質問用紙(2/2～配置予定)に記入して、2月10日までに、担任にお渡しください。後日、嘱託医から、回答させていただきます。

<ふじ組の保護者様へ>

嘱託委より、子育てについて問診票を記入していただくように依頼を受けています。提出期限は2/10です。ご協力ください。

<登園届について>

インフルエンザと新型コロナ感染の、登園届の様式が変更になります。玄関ホールに準備していますので、ご利用ください。

<保育中のケガによる病院受診について>

保険診療点数が500点を超える場合は、スポーツ災害共済保険で対応させていただきます。医療機関へ書類等をご持参ください。よろしくお願いいたします。

こどもの便秘

便秘症は、「よくある病気、たいした事ではない。」と思われがちですが、便をする時にとても痛い思いをしたり、苦しんだりする事が多く、放っておいてよい病気ではありません。

慢性的に便をためることで、「巨大結腸症」(腸が異常に膨らむ)になり便意を感じにくくなる→硬くて大きな便→肛門が切れ痛い→排便を我慢する。という悪循環になります。時には、「遺糞症」といって、便のおもらしが続く状態になってしまう事があります。

便秘症にならないように、生活習慣や食事内容を見直しましょう。

便秘を解消する食品

腸内環境を整えると...



植物繊維を多く含む食品



オリゴ糖を多く含む食品



乳酸菌を多く含む発酵食品



果物類



油類



生活習慣の改善ポイント

- ① 早寝早起きなど、規則正しい生活を送る。
- ② 便意を感じたら、我慢せずトイレへ。
- ③ 毎日、決まった時間にトイレに座る。
(長時間、無理強いしない、出た時には大いに褒めてあげること。トイレが心地よい場所であることが大切です。)
- ④ 身体を動かすことで、腸の運動を活発に。
- ⑤ 適度に水分補給する。
(過剰に摂取しても尿量が増えるだけ。)

便が出やすくなる姿勢

前かがみになると肛門と直腸が真っすぐになり、括約筋も緩む。膝に肘をつき、かかとを上げ踏ん張る。

