

4月 保健だより

2024年4月号
ひむろこだま保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちが増え、新年度がはじまりました。元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



今月の目標

- 早寝早起きをしましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。

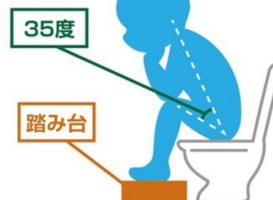
うんちについて

便秘は母乳、ミルク不足、水分不足、過剰な汗、偏った食事、体質等様々な原因があります。保育園でも時々、排便時に苦痛を伴ってトイレで泣いている姿をみかける時があり、便秘で便が硬くなると排便時に痛みや不快感があると便意があっても我慢して悪化するという悪循環に陥ることが考えられます。生活習慣を見直し、スムーズな排便を促す事で、便秘の解消につながる事があります。

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

排便の姿勢は背中をのばして前かがみとなるのが理想的です。そうすると、直腸と肛門がまっすぐになってふんばった力が肛門に伝わりやすくなり、肛門が緩みます。また排便の際足が下につかずブラブラしていると、力が伝わりにくくなります。



朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



…登園前の体調チェック…

毎朝、登園してきた時に健康観察を行っています。ご家庭でも登園前に次のようなポイントでチェックを行っててください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？ | |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | |

