

保健だより



10月
松陽こども園



朝夕は涼しくなりましたが、日中はまだまだ30℃に近い日もあります。朝、涼しくて長袖で登園すると日中暑くなり汗だくになってしまいます。登園時は半袖Tシャツに長袖の上着を羽織って調節しやすい服装にするとよいですね。



【けっこう多い子どもの便秘】

子どもの便秘は意外と多いです。便秘が続くと、うんちをする時にお尻が痛くなったり、肛門が切れて出血したり、お腹が痛くなったりします。排便時お尻やお腹に痛みがあるとうんちを我慢して便が硬くなり、ますます便秘が悪化してしまいます。

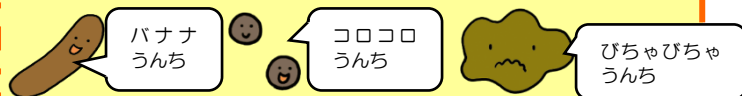


《こんな症状がある時は便秘かも!!》

- ・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
- ・かたいコロコロうんちが数回に分けて出る
- ・うんちをするのを嫌がる

*うんちが出ていれば「便秘ではない」と思いがちです。しかし、お腹の中に出きっていない便があったり、力を入れないと出せなかったりするの便秘の可能性があります。うんちをする様子もチェックすることが大切です。

みんなのうんちはどのうんちな?



《便秘の解消法》

食物繊維の入った食材を食べる

食物繊維は野菜に多く含まれています。今の時期はキャベツやさつまいも、里芋、ごぼう、きのこ、バナナなどは繊維質が多い食材です。

発酵食品を食べる

発酵食品(納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌など)には腸内の善玉菌のエサになる菌がたくさん入っています。善玉菌は便を柔らかくし、排便をスムーズにします。

水分をたっぷり取る

水分摂取量が少ないと便が硬くなって出すのが大変です。水分を意識して摂取し、便を柔らかくしましょう。

体を動かす

体を動かすと腸が動いてうんちが肛門に移動します。

（秋から冬にかけて流行する感染症）

【RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス感染症】

RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス共に気管支炎や肺炎を起こすウイルス感染症で、今の時期から多く見られます。

（症状）

鼻水、咳、発熱などのかぜ症状が現れます。特に咳は顕著で気管支炎や肺炎を併発する場合もあり、呼吸困難を起こすこともあります。ひどい咳のため、飲食できないこともあるので十分注意が必要です。

（登園の目安）

24時間以上熱がないこと。咳症状が治まり、普段の生活ができること。

【溶連菌感染症】



（症状）

喉の痛み、発熱、倦怠感、体に発疹が表れかゆみを伴います。舌にいちごのつぶつぶのような発疹がでます。

（登園の目安）

処方された抗生物質を飲んで24時間経過している。24時間以上熱がないこと。

*溶連菌感染症で処方された薬は飲み切りましょう。途中でやめるとぶり返す場合があります。また、2次症状を起こした場合治療が長引きます。

投薬は自己判断でやめないようにしましょう。

（正しい体温測定）

体温は動いた後や食後、気温によって一日の中で変動します。わきの下、耳で測定しますが、正しい測定法で行わないと正確な数値が出ません。

（わきの下）

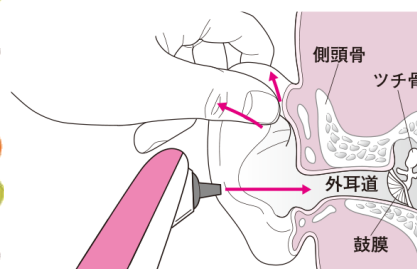


脇の下に汗をかいている場合は拭きます。

脇の下の中央部分に体温計を当てます。

体温計を下から45度の角度に挟み、脇をきちんと閉じて数分待ちます。

（耳）



鼓膜にきちんとセンサーを向けて測定します。脳内温度は37～38℃あるので脇で測定するより高めに数値がでます。耳垢が溜まっていると正確に測定できないので気をつけましょう。