保健だより

10月号
松陽こども園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋。秋は子ども達の体力もぐんと伸びる時期です。こども園でも、バス園外、散歩、園庭遊びなど秋の自然の中で楽しい遊びが盛りだくさんです。体をいっぱい動かして健康なからだを育んでいきましょう。

インフルエンザについて

今年は、例年より早い９月にインフルエンザの流行シーズンに入りました。小松市内でもインフルエンザが流行り始めています。しかし、インフルエンザの予防接種が 10 月頃からのため、まだ誰も抗体がない状態です。

〇こども園では感染症予防のために、園児も職員もこまめに手洗いを行っていきます。また、園内の清掃・消毒、換気を行うと共に、園児の健康観察を気を付けて行っていきます。

〇ご家庭でも、**帰宅後の手洗い、室内の適度な湿度（50～60%）の保持、換気、十分な休養とバランスの良い食事、咳が出る時はマスクの着用、人混みを回避する**などして家族みんなでインフルエンザを予防しましょう。

〇インフルエンザの症状は、38℃以上の発熱、咳、鼻水、喉の痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的急速に現れます。このような症状が見られた時は、早めに小児科受診をお願いします。

★お子様がインフルエンザと診断された場合は、園へお知らせください。また、ご家族がインフルエンザに罹った場合もお知らせください。

インフルエンザの登園停止期間について

「**発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで**」と学校保健安全法により定められています。（発熱した日、解熱した日は、０日として数えます。）

保健行事予定

【内科健診】10 月７日（水）9:00～
（8:45 までに登園をお願いします。）
【歯科検診】10 月 28 日（水）8:45～
（8:30 までに登園をお願いします。）
朝、しっかりと歯みがきをしてきてください。

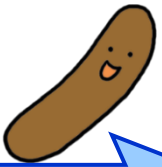
・対象：0～4 歳児（5 歳児は就学時健康診断で実施されますので、園での健康診断はありません。）
★結果はキッズビューアプリの「健康診断」でお知らせします。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心掛けましょう。

（みんなのうんちはどんなうんちかな？）

（バナナうんち）



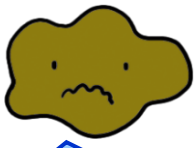
茶色で匂いが少ない、良好うんち

（コロコロうんち）



水分や野菜・運動不足で便秘気味

（びちゃびちゃうんち）



食べ過ぎや冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

よいうんちを出すためには！！

①朝ご飯は毎日きちんと食べよう
②野菜で食物繊維をしっかりとりましょう
③水分をたくさんとりましょう
④運動をして、腸の働きを促しましょう

《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は便秘の可能性もあります。うんちをする様子もチェックすることが大切です。