



●こどもの便秘のはなし

便秘とは、

便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ている、出すときに痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。

便秘の予防

排便には自律神経が大きく関わっています。排便は自律神経を整えれば良好となります。自律神経を整えるためには、生活を整えること！です。

- 1 早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
- 2 バランスのとれた食事を3食きちんととりましょう。
- 3 体を動かしましょう。

こどもの便秘は0歳から。
排便は身体からのおたよりです。

うんちの状態チェック！

- 便がコロコロした小さな塊
- 便が少量ずつしか出ない
- 少量の便が何度も漏れる
- トイレが詰まるほどの大量の便



ヨロシクオネガイシマス

便秘かしら？と思ったときや排便時にお子さんが困っていたときは、迷わず受診を！

●寒さに負けない丈夫な体を作りましょう

☆ 薄着で元気に過ごしましょう ☆

子どもたちは新陳代謝が激しく運動量も多いので体温が大人よりも高めです。大人と同じように衣服を着ていると汗をかいてしまいます。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。もこもこ着込んでいては動きにくく活動的になれません。元気に体を動かして遊べるよう薄着を習慣づけていきましょう。



～冬を快適に過ごす服装のポイント～

○着脱しやすいもの

一人で着脱しやすいものがいいです！

○薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより、保温性が高まります！

○下着を着る

下着は、保温性・吸湿性を考えると綿100%で半そでのものが適しています！古くなると目が詰まって保温力が低下するので気を付けましょう。

発熱後の登園について

次の理由から、解熱して24時間はご家庭で経過観察をしていただくようお願いします。

- ・子どもは日内変動が大きいいためまた熱がぶり返す可能性があります。
- ・発熱後は抵抗力も下がっており、集団の場では、違う感染症をもらいやすくなります
- ・しっかりと休養することで、症状を長引かせることを防ぎます



今月の予定

15日(金) 身体測定

