



令和5年11月 白鳥保育園 看護師

気持ちの良い秋晴れの下、子どもたちは運動会練習をがんばっています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、運動会や冬にむけて体力をつけていきましょう。今月は後期の内科・歯科健診があります。私用のお休みがないようにしましょう。

お知らせ

歯科健診 11月20日(月)14時～

内科健診 11月29日(水)13時半～

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



解熱後、24時間は自宅で経過をみてください。

また、解熱後に発疹が出た際は、そのまま登園せず、小児科の診察をうけましょう。

10月の感染症

インフルエンザA (分園2名・本園5名)
手足口病 (分園1名) 突発性発疹 (本園1名)
溶連菌 (本園2名) プール熱 (本園1名・分園1名)
アデノウイルス (本園1名) ウイルス性胃腸炎 (本園1名)

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外に多く、便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、お腹が苦しくなったりするため、排便することを嫌がってますます便秘がひどくなってしまいます。

- 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
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。