11月　ほけんだより

榛東中央こども園
2023. 11　発行
看護師　　田中

今年も残すところあと二か月となりました。秋から冬への移行期です。一日の気温差が大きくなり、子どもたちも体調を崩しやすくなります。規則正しい生活の習慣づけや、うがい・手洗いをしっかり行い、病気を予防して楽しく過ごしましょう。

お腹の健康について考えよう

食べたものは消化吸収され、その残りがうんちのもととなります。うんちは体の健康状態をあらわす指標です。子どもと一緒に観察する習慣をつけましょう。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すという事は子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち＝スッキリ気持ちがいい」と思えるように、うんちができたらほめてあげましょう。

うんちの状態からわかる

うんちを観察するときのポイントは、色、硬さ、臭い、量です。健康なうんちは、「つるっとバナナ」のようで、黄色から黄褐色をしていて、臭くありません。定期的にスッキリ感がある分量が出ると良いでしょう。

便秘傾向

・コロコロうんち
・ゴツゴツバナナうんち
・ひび割れバナナうんち

下痢傾向

・ふわふわバナナうんち
・ドロドロうんち
・お水うんち

おしらせ

インフルエンザや嘔吐下痢などの症状をともなう感染性胃腸炎が、県内各地に広がっています。

感染症対策の基本は「手洗い・うがい・消毒そして、マスクの着用を含む咳エチケット」です。

園においても、こまめな換気や十分な加湿などを行い、感染症から子どもたちを守ることができるように気をつけていきたいと思います。

引き続き、ご家族が新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等、感染症に罹った場合は、すみやかにこども園に連絡をお願い致します。

子どもの腹痛

痛がり方

幼児期は「おなかが痛い」といってもどこが痛いのかはっきりしないことが多いです。「痛い」と言っても遊んでいるときは経過を見ても良いのですが、うずくまったり、冷や汗をかいていると時は受診しましょう。

回数・性状

腹痛と共に下痢がある場合、ウイルス性胃腸炎です。便回数が普段より１日2～3 回以上増え、便が泥状・水溶性の場合は、下痢と言えます。

お腹の張り

便秘や腸閉塞の場合は、腹痛と共に「おなかの張り」が強くなります。腹痛とお腹の張りがある場合は、排便や嘔吐の状態を確認し受診しましょう。

受診の目安

嘔吐・下痢を繰り返す場合は病院を受診しましょう。
緑色をした嘔吐を伴う場合は、腸閉塞が考えられるため、緊急に受診しましょう。