

12月号 ほけんだより



意外に多い子どもの便秘 ～お子様は大丈夫ですか？～

大人は排便があ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強い」なども、便秘の症状です。排便をするときのお子さまの様子もチェックしてみましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

- ・排便の間隔が3日以上空いていませんか？
- ・うんちが出ているのに、お腹がパンパンになっていませんか？
- ・コロコロした硬便がちよつとずつ出ていませんか？
- ・排便時に泣いていませんか？
- ・ものすごく息んで、苦しそうに排便していませんか？
- ・排便することを嫌がっていませんか？



食事、水分、生活習慣を見直して、便秘を解消してみましょう！

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。

- ・水分をこまめにとり、食事の時間を決めること、発酵食品を積極的に摂りましょう。
- ・適度な運動やお腹を冷やさず、温めることは腸の働きを助けます。
- ・睡眠時間を決めてたくさん寝ることで、腸の調子を整えましょう。
- ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけてみましょう。
- ・上記事項をしても効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談してみましょう。

11月の感染症報告

- ・インフルエンザ 4件
- ・突発性発疹 1件

早いもので、今年もあと1か月となりました。子供たちにとっては、クリスマスにお正月とお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客が多く、生活リズムが乱れがちです。感染症も流行る時期なので、体調管理には十分気を配って行きましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザ流行の時期となりました。急な発熱や咳、のどの痛み等の症状があるときは、そのままにせず必ず受診して下さい。検査を実施または予定となった際は園にお知らせ下さい。小さなお子様たちが感染や重症化しないよう、感染拡大防止には皆様のご協力が必要です。宜しくお願いします。

【インフルエンザの出席停止期間】

インフルエンザ出席停止期間早見表（幼児）

乳幼児の場合「発症後5日を経過し、かつ、熱が下がった後3日を経過するまで」です。この期間は登園することができません。登園する際には、登園許可書を提出していただきます。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目