



ほけんだより 11月号

2020年11月2日
社会福祉法人尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園
看護師

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。子どもは大人より1枚薄着がよいです。寒さに順応できるように厚着にならないよう衣服を選んであげましょう。

子どもの便秘

小児期には10人に1人が便秘といわれ、とても多い病気のひとつです。便秘の裏に大きな病気がかくれていないか、便秘が気になったときには、かかりつけ医に相談しておきましょう。

《便秘の定義》

「体外に排出するべき便を十分に排出することができない状態」

「不快な症状があれば便秘」

標準的な排便回数...新生児は3回/日

離乳食を食べ始めると2回/日

3~4歳になると1回/日

⇒3つのタイプ⇒

◇大腸通過遅延型◇

腸の動きがゆっくりで、大腸に便が長い時間とどまります。その間に水分が吸収されて便が硬くなり、硬いために出しにくく、便秘となってしまいます。

◇大腸通過正常型◇

腸の動きは正常で、腸の中にたくさん便がたまっている状態ではありません。食事の量や食事として食べる食物繊維が少ないために便の量が少なくなり、快便という感覚を持ちにくく、便が十分でないような気分になります。

◇機能的便排出障害型◇

肛門のすぐ上にある直腸までは便が正常に移動してくるのですが直腸にたまったまうまく排出できないタイプ。排便時に肛門痛があって便意を我慢する習慣がついてしまったり、トイレトレーニングがうまくいっていないなどの原因で起こりやすくなります。腸に便がたまりすぎたために少量漏れたり、1日に何度も少量ずつ排便がある人もいます。



11月11日(水) 尿検査

対象は

ぺんぎん組・ぱんだ組・きりん組

です。

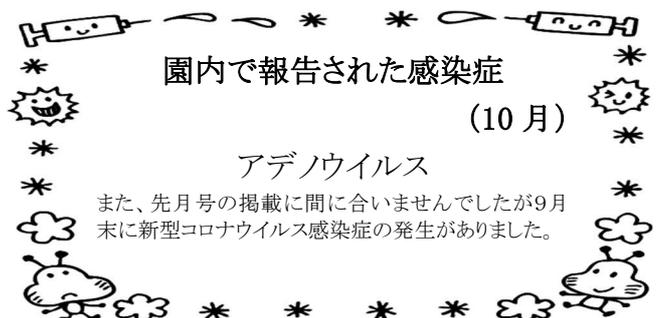
各クラスに提出用の袋を用意します。

当日は9時までに提出していただくようご協力をお願いします。



歯科健診(後期)の日程が決まりました。

12月9日(水)9:30~



園内で報告された感染症

(10月)

アデノウイルス

また、先月号の掲載に間に合いませんでしたが9月末に新型コロナウイルス感染症の発生がありました。