



# ほけんだより

2022年 5月  
沼袋西保育園 : 看護師

青空に萌える新緑が目には鮮やかな季節です。気温もぐんぐん上昇してきました。新年度スタートから1か月、楽しいゴールデンウィークもあり、子どもたちは疲れも出やすい時期です。生活リズムを大切に、体調に気を付けて過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症対策は、都内では現在リバウンド警戒期間になっています。発症者は連日五千人を超え、まだまだ油断できない状況のようです。当園でも発生者の報告があり、保護者のみなさまにご協力いただき有難うございました。感染対策を無理なく続けつつも、楽しい保育園生活を送ってほしいと思います。

## 朝ごはんは元気のスイッチを押そう!

育ち盛りの子もたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをON にしましょう!



### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりと取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

### 豆頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとって。

### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

## <5月のほけん行事>

- 10日(火) 身体計測: 幼児
- 11日(水) 身体計測: 乳児
- 18日(水) 9:30~ 歯科健診 (全クラス対象)
- 19日(木) 0歳児健診
- 31日(火) 0歳児健診

## 排便後、スッキリしたと、感じていますか?

スッキリうんちが出ないと、お腹が痛い...、遊びに集中出来ない...、食欲がない...、落ち着かないなど、子どもは元気に過ごすことが出来ません。子どもが元気に過ごすには肛門に近い直腸に溜まった便を定期的にしつかり出し、お腹がスッキリしたと感ずることが大切です。

## 子どもの便秘の改善策

- 1歳以下** ①プルーン、リンゴ、かんきつ類などの果汁を3倍くらいに薄めて10~20mlほど飲ませる。  
②綿棒にワセリンなどを塗り、肛門から1~2cm挿入し、肛門の周りをやさしく刺激する。
- 1歳以上** ①食事療法がどれくらい便秘に効果があるかはお子さんによって異なりますが、食物繊維は腸で吸収されず水分を含んで便の量を増やし、硬くなることを防止する効果は期待できます。  
②適度な運動

☆いずれの年齢のおいても、これらの方法を試みて1~2ヶ月便秘が改善されない場合は、小児科、あるいは便秘外来を受診することをお勧めします。

## 便秘の悪循環が起こるわけ

