



6月のほけんだより

令和元年6月1日

白鳩保育園

保健衛生係

先月の歯科検診で虫歯があると診断されたお子さんは、早めの治療をお願いします。また、健康診断で異常ありの疑いがあると言われたお子さんも、病院の受診をお願いします。
何かありましたら、保育士や看護師にいつでもご相談ください。

子どもの便秘について



便秘がちな子どもが増えています。
便秘になる原因、改善方法についてお話しします。

便秘とは…週に3日以上排便がないことをいいます。毎日出ていても、便が硬くて痛くて出しづらい、硬い便で肛門が切れて出血を伴う場合も便秘といえます。子どもの便秘は下記の2つの悪循環に陥りやすく、病態を理解して治療をしないとなかなか治りません。

①腸に便がたまる→②大腸は水分を吸収するところなので長い間便がとどまると水分が吸収されてさらに硬くなる→③痛くて出せない、我慢する→①に戻る

①腸に便がたまる→②直腸に便がたまり腸が広がる→③普段は腸が広がると便意として感じるが、便秘で腸が広がった状態が続くと便意を感じなくなる→④便意がないので出さない→①に戻る

☆改善方法☆

- お風呂上がりなど、体が暖まった時にお腹をマッサージする。
- 食事…3食きちんと食べる、水分を摂る、発酵食品（納豆、ヨーグルトなど）を食べる、食物繊維を多めに摂る、オリゴ糖（バナナ、りんご、玉ねぎなど）を摂る。
- トイレの時、床に足が届かない場合は、しっかり踏ん張れるように踏み台などを設置する。
- 便秘が改善せず苦痛を伴うときは、病院を受診する。
↳症状に合わせた便秘薬の処方や、浣腸をしてもらえます。



※6月14日はプール開き※

プールが始まったら、毎朝1階のテラスにプールのチェック表を置いておくので、チェック項目を参考にプールに入れる時は○、入れない時は× を記入してください。

- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 咳、鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？

プールOK？ チェックリスト



水いぼ、とびひなどの皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目・鼻・耳の病気にかかっていたら、プールが始まる前に治しておきましょう。プールに入れるか判断に迷ったときは、保育士・看護師にご相談ください。