

9月保健だより

令5年 9月 1日(金)

村山中藤保育園「白樺」看護師 佐藤

猛暑日が続いた8月でしたが、いかがお過ごしでしたか?気温が高く埼玉県では40℃を越すニュースも聞かれました。9月も高温傾向となり残暑が厳しいとのことですので、引き続き注意し体調管理に努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

熱中症では睡眠不足や食事抜き、汗を多くかくことでの脱水症状など要因が多くあります。小さな身体は水分を多く占めていますので、嘔吐や下痢症状では特に脱水症状に気をつけていきたいと思っております。暑い時は冷たいものを飲みやすいので、お腹を壊すこともあります。クーラー等も効率よく使用し、身体の冷えすぎには注意していきましょう。

9月の保健行事

6日(水) 3～5歳 身長体重測定・爪切りチェック

7日(木) 0～2歳 //

*0歳児健診 13日(水) 27日(水) 予定

○ お子さまの生活リズムを大切に!

食 事 :朝食は1日の活動を支えます。おやつは食事を考えて量や内容を決めましょう。朝の食事時間をだいたい決めて食べることで、身体のリズムがくずれません。

早寝早起き :ぐっすり眠る間に出る成長ホルモンは、日中の疲れを取り明日の力を蓄えます。心身の働きをコントロールする自律神経も強くし、大切な脳の働きも促します。『寝る子は育つ』と言われておりますので、夜は9時前には寝て、遅くても7時までには起きましょう。傾向として遅寝、遅起きのお子さまは朝からあくびや、機嫌が悪い、食欲がない、朝排便がないので、日中お腹が痛くなったりすることがあります。そのために集中力が散漫になりやすく、活動する脳のリズムになっていない様子があります。一日をすっきりした状態で活動をスタートしていきましょう。

排 便 :朝ごはんを食べると胃腸の働きが活発になり、自然と便が出やすくなります。就学前のお子さまは特に、毎朝の排便を意識していきましょう。

清 潔 :子どもは新陳代謝が盛んです。また遊びや汗で体が汚れます。毎日入浴し、清潔に努めていきましょう。絆創膏を使用している時は取り替えましょう。髪の毛は目や口にかからないようお願いします。目にかかると顔を曲げて物を見ようとしたりして首に負担がかかり、姿勢を悪くする原因になります。また顔に髪の毛がかかると手が顔にいき、結膜炎などのトラブルにもつながります。長い場合は結んだりして活動に支障が無いようにしていきましょう。

活 動 :日中身体を十分に動かして遊ぶことは運動の発達や成長には不可欠です。暑い日が続くので、なかなか日中の外遊びが難しいと思っておりますが、午前中や夕方など利用して運動する機会が増えると良いと思っております。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出てい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が強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

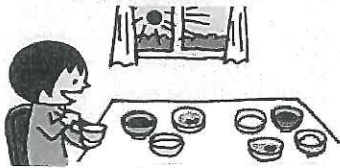
それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

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。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大切です。