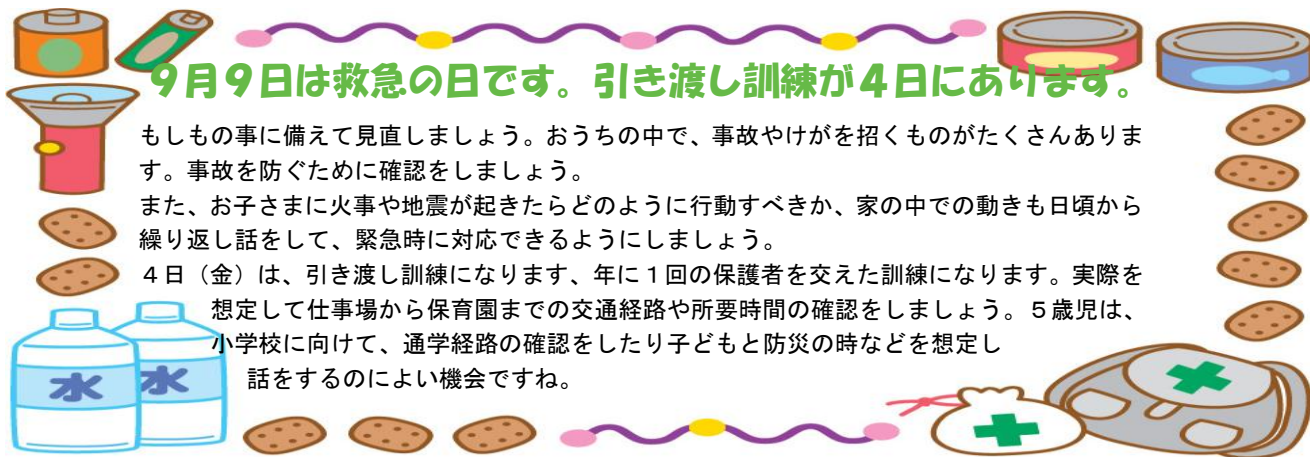




9月のほけんだより

2026年8月31日発行
ミアヘルサ保育園
ゆらりん白金
看護師:小島

夏の暑さの中を元気に過ごし子どもたちは、たくましく成長をしています。9月は、運動会など行事練習も始まり身体を動かすことが増えてきます。まだまだ残暑が続き、夏の疲れや朝夕の温度差に体調を崩しがちです。家ではたっぷり睡眠をとり朝はしっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。



9月9日は救急の日です。引き渡し訓練が4日にあります。

もしもの事に備えて見直しましょう。おうちの中で、事故やけがを招くものがたくさんあります。事故を防ぐために確認をしましょう。

また、お子さまに火事や地震が起きたらどのように行動すべきか、家の中での動きも日頃から繰り返し話をし、緊急時に対応できるようにしましょう。

4日(金)は、引き渡し訓練になります。年に1回の保護者を交えた訓練になります。実際を想定して仕事場から保育園までの交通経路や所要時間の確認をしましょう。5歳児は、小学校に向けて、通学経路の確認をしたり子どもと防災の時などを想定し話をすることにより機会ですね。

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滑かないための踏み台を用意するのも大事です。

<9月の行事予定>

1日(火) 9:30~ 3・4・5歳児の身体測定

2日(水) 9:30~ 0・1・2歳児身体測定

10日(木) 10:00~ 0・1・2歳児の

園医健診

24日(木) 10:00~ 0歳児の園医健診

8月の保健指導で、さくらんぼ組は、手洗い指導と鼻の噛み方を行いました。家でも声をかけてできたら褒めてあげてください。

9月の保健指導は、3・4・5歳児は、生活リズムの話をしていきたいと思います。

※5歳児は進級に向けて時間の流れを予想して行動できるをねらいに伝えていきます。

<園での感染症>

8月は、手足口病 : 6名

新型コロナウイルス感染症 : 1名

7月末から8月中旬までに手足口病の広がりが0・1・2歳児でみられました。潜伏期間の接触や0・1歳児の口に入れてしまう玩具の共有や距離感の近さが予防しても防ぐことが難しく今後の予防対策として引き続き職員で気を付けていきたいと思っています。※地域ではRSウイルスも多くみられています。