

2020年10月31日

ゆらりん高輪保育園

看護師 高橋・徳田

10月になり急に寒くなったり、天候が安定せず体調を崩してしまう子が多くいました。感染症流行時には、病院受診や自宅安静にご協力頂きありがとうございました。体調を崩しやすい季節のため健康管理や感染症対策に気をつけていきましょう。また、今後も様々な行事が続きますので体調不良時は病院受診のご協力お願い致します。

健康のバロメーター

便は健康のバロメーターと言われています。こどもの便秘は増加傾向であり10人に1人か、それ以上いると言われています。こどもの便秘は、早期発見と適切な対応が必要です。発見が遅くなれば、それだけ長い時間を治療に要します。今回は排便についての情報をお伝えしていきます。

便秘とは？

便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ていても、出す時に痛がってないたり、肛門がきれて血が出るような場合も便秘です。腸に便が溜まりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになります。ですから、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少ずつ、1日に何回も出ている場合も便秘の疑いがあります。

★便秘の時は

- ①内服薬・座薬で排便をコントロールする
- ②食物繊維の多い・食事をとる
- ③水分摂取 ④適度な運動
- ⑤規則正しい食事時間と睡眠時間の確保を行う

★いい排便のために

- ①早寝早起き ②朝ごはんを同じ時間に食べる
- ③バランスのよい食事 ④適度な運動
- ⑤安心できるトイレ環境をつくる

type 1		コロコロ便 硬くてコロコロのウサギの糞のような便	消化器官の通過時間 遅 ↑ ↓ 早
type 2		硬い便 ソーセージ状であるが硬い便	
type 3		やや硬い便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
type 4		普通便 表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐるを巻く便	
type 5		やや柔らかい便 はっきりとしたしわのある柔らかい半分回形の便	
type 6		泥状便 境界がぼけて、ふにやふにやで不定形の便	
type 7		水様便 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	

便には様々な形状・色があるため流す前に一度確認してみましょう！

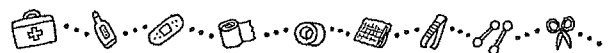


体調不良時のお願い

37.5度以上の発熱がある際には登園をお控え下さい。解熱してから24時間経過後・普段通りの食事がとられる・活気があり機嫌がいいなど体調が回復してからの登園をお願い致します。また、保育園にて以下の症状がみられた際にはお迎えをお願いする場合がございます。

- 体温が37.5度以上
- 水のような下痢が2回以上続く
- 病的な嘔吐・下痢・目やに・発疹・痛み等が見られる
- 水分や食事が摂れない

※発熱の際、ご家庭内で判断せずに医師の診察を受けたうえで登園をお願い致します。



保健行事予定

<健康診断>

- ◎0・1・5歳児：7日(月) 14:30~
- ◎0・2歳児：21日(月) 14:30~
- ※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。
- ※アンケートのご協力ありがとうございました。結果は健康診断後に回答をさせていただきますので、よろしくお願い致します。

<身体測定>

- ◎0歳児：9日(金)
- ◎1歳児：8日(火)
- ◎2歳児：7日(月)
- ◎3歳児：4日(金)
- ◎4・5歳児：2日(水)

