

令和4年1月3日



せいしん 幼児園
第二せいしん幼児園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった・・・というお子さんはいませんか？
新しい年も、子どもたちが大きく健やかに成長していく姿を保護者の皆様と共に見守っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお祈りします。
「ほけんだより」は、毎月3日に発行します。子どもたちの健康づくりや園の保健衛生情報を発信します。

1月の保健目標

「体をたくさん動かそう」



日本のお正月には、凧上げ・羽根つき・コマまわしなどに代表される、「伝承遊び」というものがあります。親子で一緒に、遊んでみられたらいかがでしょうか・・・。是非教えてあげて欲しいと思います。いつもは使わない筋肉がバランスよく鍛えられて、心肺機能も高まり、骨の発達にも良いと思います。お天気のよい日には積極的に外に出て体を動かしましょう。昼間疲れるまでいっぱい遊ぶことにより、お腹も減り、しっかり食べて、夜はぐっすり眠れるようになるので生活のリズムも整います。これこそ一石二鳥だと思います。







しっぽ取り



全員にリボンなどでしっぽをつけます。自分のしっぽを取られないようにしながら、ほかの子のしっぽを取ります。

さらに良いことは.....

興奮したり、興味を持ったりして、思いっきり体を動かすことで脳の前頭前野が活発に働き、あらゆる神経を刺激します。前頭前野は意思や集中力、我慢する力をつかさどると言われています。寒い季節は、とかく室内遊び（ゲーム機）などに偏りがちですが、お父さんお母さん、ぜひお子さんを外に誘い出して欲しいと思います。そして、楽しい親子の触れ合いの時間を十分楽しんでいただきたいと思います。

12月の感染症発生状況（登園届による）

ひよこ組：突発性発疹	2名	うさぎ組：感染性胃腸炎	1名
しまうま組：感染性胃腸炎	1名	溶連菌感染症	1名
		突発性発疹	1名

1月の保健行事

1月18日（火）乳児健診
（0・1・2歳児クラス）

子どもの排便とおなかの健康。

うんちは健康状態をあらわす指標です。子どもに観察する習慣を身につけさせましょう。

玄関のポスターも見てね♪

うんちが出る仕組み

食べたものは、消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちのものは、大腸で水分が吸収されて形ができ、肛門から排泄されます。さらに、食事をとると、大腸が刺激されて、蠕動運動が起こり、便意を感じます。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すということは、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち=すっきり気持ちがいい」と思えるように、うんちができれば、ほめてあげてください。



うんちの状態からわかること

うんちを観察する時のポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるつとバナナ」のようなうんちで、黄色から黄褐色をしていて、くさくありません。定期的なすっきり感がある分量が出るとよいでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

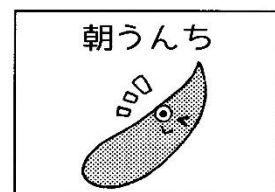
出典 O'Donnell LTD, Virjee J, Heaton KW "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal* 300:439-440, 1990 「子供の便秘はこう診る! 親子のやる気を引き出す小児消化器科医のアプローチ」2021,p49. 十河剛著 南山堂刊より引用、改変

Bristol便スケール

1	コロコロうんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツバナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れバナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるつとバナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわバナナ		はっきりとしわのあるやわらかい半分固形の便
6	ドロドロうんち		境界がほぐれて不定形の小片便。泥状の便
7	お水うんち		水のような固形物を含まない液体状の便

よい排便のための生活習慣

朝は、体がお休みモードから活動モードに切りかわります。朝食をとって食べ物が胃に入ると、大腸の一部が蠕動運動を始めて排便につながります。規則正しい生活習慣は、排便の時間をつくるためにも大切です。



保健室からひとこと

12月はお腹のかぜ（嘔吐・下痢等）で欠席する園児が多く見られたため「うんち」の特集を組んでみました。まだまだインフルエンザが流行る季節です。引き続き、手洗いやうがい等、感染症予防にご協力をお願いします。