

2がつ ほけんだより



2月の保健行事

1、2日(水、木) 乳児身体測定
6～8日(月～水) 幼児身体測定
9～14日(木～火) ほけんの話

令和5(2023)年2月号 わかばこども園 稲垣陽子

2月4日は立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

引き続きインフルエンザや感染性胃腸炎などの発生が伊丹市内でも報告されているようです(伊丹市医師会感染症報告)。体調に気を付けて寒い季節を乗り切りましょう。

子どもと確認—トイレの使い方

トイレの使い方は文化によって違い、生まれてから学んでいきます。当り前のことでも1つずつ丁寧に伝えてみてください。

<p>トイレは我慢しすぎない。</p>	<p>脱いだ靴・スリッパは そろえる。</p>	<p>トイレットペーパーはちょうどいい長さにする。</p>	<p>トイレットペーパーをたたんでから拭く。</p>	<p>芯はごみ箱に捨てる(トイレに流さない)。</p>	<p>流すのは1回(水を大切に流す)。</p>	<p>トイレの後は、かならず手を洗う。</p>
---------------------	-------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------

こどもの便秘

便秘は悪循環に陥りやすい

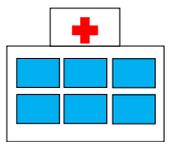
子どもが便秘になることは珍しいことではありません。便は、大腸にある時間が長いほど水分が抜け硬くなり、更に出にくくなります。吐き気を伴う場合もあります。

排便の時苦しい ・ 痛い



排便を我慢する

と悪循環に陥ることがあります。



子どもの便秘がひどいときは、小児科で対策を相談しましょう。肛門から硬い便が見え隠れしている、1週間以上も出てない、便秘が原因と考えられる腹痛があるなどが受診の目安です。 病院へ!

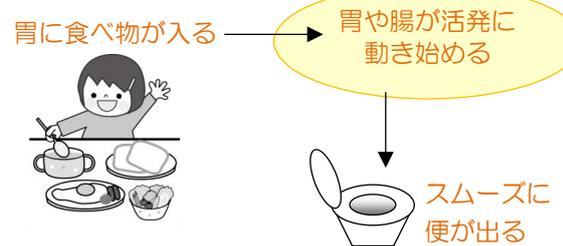
便秘になりにくい生活習慣

一時的に治療などでスッキリしても、便秘は繰り返す可能性があります。排便は自律神経がリラックスモードの時に起こりますので、生活リズムを整え自律神経の働きを整えると改善することが多いです。また腸は筋肉でできているため運動が不足していても便秘になりやすい傾向があります。

- 規則正しい生活を心がける(早寝早起きする、毎日決まった時間に食事する、毎朝トイレに座ってみるなど)
- 運動(昼間は外で遊ぶなど)
- 食事

朝食で胃腸の動きを活発に♪

食事と胃腸の動きは密接に関係しています。食べ物が入ることで胃腸が活発に動き始めます。特に一日の始まりに食べる朝食は大切です。できるだけ食べ、活発な胃腸の動きを目指しましょう。



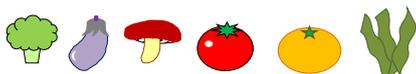
お通じによいたべもの



食物繊維

水溶性食物繊維(果物や海藻・こんにゃくなど)と不溶性食物繊維(野菜・キノコ類など)があります。

どちらもバランスよく摂りましょう。(不溶性食物繊維は、腸の動きをよくしますが、摂りすぎると逆に便が固くして便秘を助長する場合があります。)



納豆・ヨーグルトやオリゴ糖など

オリゴ糖はバナナや牛乳などに含まれます。腸内の善玉菌が増えて腸内環境が改善します。



温かい食べ物

冷たい食べ物よりも温かい食べ物の方が腸の動きを活発にします。

ヨーグルトやバナナなど冷たいものをとりたい場合は一緒に温かい飲み物やスープを摂りましょう。



油

便の滑りをよくします。

水分

便を柔らかくし腸の動きを活発にします。

ただし緑茶などカフェインを含む物は利尿作用があり、便を柔らかくする効果は期待できません。

