

11月 ほけんだより

令和5年11月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する季節がやってきました。保育所では咳や鼻水、目の充血、目やにが出る子が多くおります。早めに受診をして治療を始めると、その分早く治ります。体調を整えて、感染症にかからないように気を付けていきましょう。



11月10日はいいトイレの日

便秘について

便秘とは、3日以上排便がない場合、または便が硬くて出にくい場合を「便秘」といいます。

近年子どもの便秘が増えているそうです。食生活の変化・親の共働きが増え、朝ゆっくりトイレタイムをとれない・ストレス等、原因は様々あります。

便秘をそのままにしておくと腸の病気になる事もあります。また、大人になってからの便秘体質の改善は難しくなります。子どものうちに排便習慣を身に付けておきましょう。

便秘予防・改善のチェックポイント

- 「早寝・早起き・朝ご飯」規則正しい生活ができていますか？
- バランスの良い食事を1日3食とっていますか？
- 水分をたくさんとっていますか？
- 朝ご飯の後にトイレに行く習慣がついていますか？
便意がなくてもトイレに行き、3分程便器に座ってみましょう。毎日続ける事で体も慣れて排便できるようになります。
- 便器に座った時、足が床に着いていますか？
洋式トイレで床に足が着かず足を浮かせた状態では踏ん張る事ができません。足が着かない時は台を置く等、工夫しましょう。
- 日中は体を動かして遊んでいますか？
体をたくさん動かすと、腸の動きも活発になります。

おすすめ！便秘解消体操

- **バタ足体操**
水泳でバタ足をするように、手を顔の下に置いて、うつ伏せで寝たら、ひざを伸ばしたままゆっくりと大きく上下させる運動を10回程やってみましょう。
- **おしり叩き体操**
バタ足と同じ体勢のまま、今度は左右交互にひざを曲げて、かかとで軽くおしりを20回くらい叩いてあげましょう。
- **グルグルマッサージ**
お腹の上に両手を重ねて置き、時計回りに円を描くように10~20回くらいさすってあげましょう。

内科健康診断

大植おのクリニック 院長 大野忠広先生にお越しいただき、**11月15日(水) 13時15分頃**～行います。

- 髪の毛長いお子さんは診察の妨げになりますので、髪を結ぶようにしましょう。
- 医師の都合や感染症の流行状況により日程が変更になる場合があります。ご了承願います。



すみれ組のおうちの方へ

11月2日(木)は就学時健康診断です。健康診断で使いますので、10月31日にお返しした「**お口の健康カード**」を忘れずに持参してください。

氏名	性別	年齢	健康診断	お口の健康カード
〇〇〇	男	5歳	○	○
〇〇〇	女	5歳	○	○
〇〇〇	男	5歳	○	○
〇〇〇	女	5歳	○	○
〇〇〇	男	5歳	○	○
〇〇〇	女	5歳	○	○
〇〇〇	男	5歳	○	○
〇〇〇	女	5歳	○	○
〇〇〇	男	5歳	○	○
〇〇〇	女	5歳	○	○

健康診断が終わりましたら、10日までに保育所にカードを戻して下さるようお願いいたします。

- ☆ 今月の保健集会は「手洗いについて」です。感染症が流行する季節が来る前に、予防の基本である正しい手洗いの仕方を学びます。
- ☆ 今月の歯みがきボランティアは29日(水)です。