



保健だより



令和6年 春
社会福祉法人 巨勢保育園
看護師 田中 浩子

ご入園、ご進級おめでとうございます。

4月当初は環境が変わり、子ども達も疲れやすい身体になっていると思われます。
元気な毎日を送ることができるよう、ご家庭ではゆっくりと過ごしましょう。

*毎朝の健康チェックをしましょう。

1 顔色、表情はどうですか？

発熱があると顔色が赤かったり、青白いと体調不良だったりします。

2 熱や咳はありませんか？

3 機嫌はいつも通りですか？

4 便や尿の状態、回数もチェックしてみましょう。

5 肌の状態は？発疹が出たりしていませんか？

6 身体の動きがだるそう…足の運びが重そう…などなど

おうちの方が気になることやご要望（外遊びは控える、下痢対応食にしてほしいなど）があれば、
登園時にお伝えください。（連絡帳でもかまいません。）

*便秘のおはなし

時々、便通コントロールが上手くいかず便秘になっている子どもを見かけます。

週に2日以下か、連続5日以上出ない場合は便秘といえます。

子どもは便が硬くなっても塊になるとうまく出せなくて、肛門近くにためてしまい、それが長く続くと直腸が慣れて便意を感じにくくなり便秘が悪化します。

日頃から、

① 好き嫌いなく食べること

② 身体を動かすこと

③ 我慢せずに排泄する

を守りましょう。

それでも改善しない場合は小児科受診をお願いします。

本年度もよろしくお願ひします。

