

# 保健だより

2024年10月 新中央保育園 No.26

気持ちよい秋晴れのもと、子どもたちはのびのびとからだを動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で寒さに向かう体力をつけていきましょう。



## 意外に多い 子どもの便秘

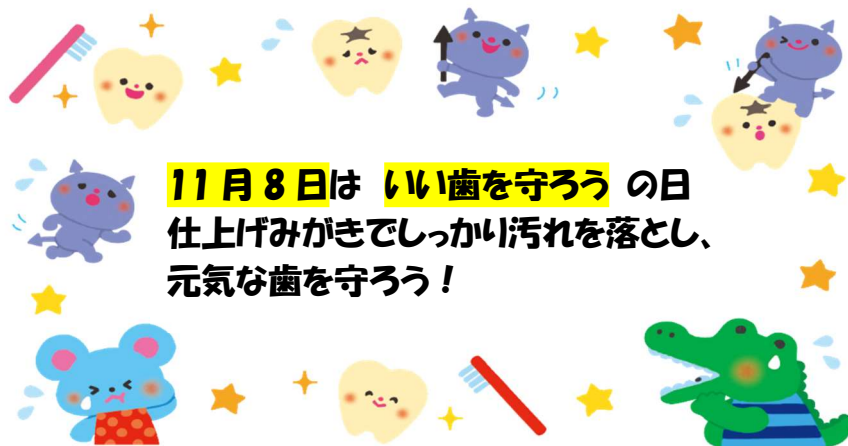
便秘が続くとうんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血が出たり、おなかが苦しくなったりするため、排便することを嫌がってますます便秘がひどくなってしまいます。

### 予防方法

- ◎水分をしっかり取る
- ◎野菜・海藻・ヨーグルトなどを食べさせる
- ◎おなかのマッサージ

### 解消しないときは、早めにかかりつけ医に相談を！

「(うんちを出すのが) つらい、いやだ、痛い」と感じるまえに整腸剤や下剤が必要なこともあります。



**11月8日は いい歯を守ろう の日**  
仕上げみがきでしっかり汚れを落とし、  
元気な歯を守ろう！

## <秋から冬はRSウイルス感染症が流行しやすい季節>

免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子どもは症状が重くなることも。家族みんなで予防しましょう。

### ★どんな症状？

せきが出て呼吸がゼロゼロするほか高い熱が出ることも。  
気管支炎、肺炎、中耳炎の合併もしばしばみられます。

### ★どんな治療？

特効薬はありません。ゆっくり休んでからだがウイルスを退治するのを待ちましょう。

### ★登園の目安

「ゼロゼロした呼吸音やせきがおさまり、元気に過ごせる」状態まで回復していることが必要です。



歯科検診 1日、身体測定 2日、内科検診 24日  
に予定されています。  
仕上げみがきやシャワー・入浴をしてきましょう。