



# 1月のほけんだより

2024年12月26日  
ハレルヤ保育園

12月に入り寒い日が続いています。寒くなると風邪だけでなく、いろいろな感染症が多くなります。年末年始はご家族で過ごす楽しい時間がいっぱいです。小さなお子様に合わせて無理のない計画で、病気や怪我のない楽しい冬休みをお過ごしください。

12月の感染症報告	
インフルエンザ A	5名
溶連菌感染症	1名
RSウイルス感染症	1名
ヒトメタニューモウイルス感染症	1名

## 子どもの排便とおなかの健康（うちは健康状態をあらわす指標です）

**子どもの便秘を防ごう！** 子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおもらしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

### がまんして悪化する子どもの便秘

子どもは、かたい便を出して痛い思いをすると、排便をがまんするようになります。すると、大腸に残った便の水分が吸収され、さらにかたくなり、出すときに非常に痛いので、ますますがまんをするといった悪循環になっていきます。さらに、常に便が直腸にたまっている状態になると、腸が広がり便意が起こりにくくなります。そうすると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。

### うちをがまんしない環境づくりを

子どもが、うちをすることは気持ちがいい、楽しいと感じることが大切です。トイレを楽しい空間にしたり、ゆとりのある時間帯にゆったりしたトイレタイムを確保したりしましょう。便座に座った時に足を乗せる台があるといきみやすくなり、排便がスムーズにできます。失敗して叱られると、がまんをするようになることもあるので、叱らないようにしてください。



## 便秘の予防・改善のために

### 生活リズムをととのえる

早起き早寝をして、規則正しい生活をします。朝ごはんをはじめ、バランスのよい食事を3食とり、決められた時間以外には間食しないようにします。また、体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。

### 食物繊維をとる

食物繊維は、便がかたくなることを防いだり、腸に刺激を与え、排便を促す効果があります。野菜、海藻、果物、いも類、豆類などの食物繊維が多い食材を食事に取り入れてみてください。また、食事の量や水分が少なくないかを見直すことも効果的です。

### 子どもの便秘をチェック（4歳未満）

（1ヶ月に2項目以上当てはまる場合は、医療機関を受診するようにしてください）

- 排便が週2回以下（3回より少ない）
  - 便を大量にためていた（ことがある）
  - 排便時に痛がる、または、かたい便をする
  - いつもより明らかに大きな便をした
  - 下腹を触ると大きな便があるのがわかる
- ※トイレトレーニングが済んだ小児は以下の追加基準を用いてもよい
- 週に1回以上、便をもらす
  - トイレが詰まるくらいの大きな便をした

### 冬の隠れ脱水にご注意ください！

冬でも脱水症になることがあります。冬は夏に比べて喉の渇きに気付きにくく、汗をかいている実感が無いので、水分補給を忘れがちになります。服をたくさん着込んだ状態で暖房の設定温度を高くしていることも多く、乾燥した室内で、本人でも気づかないうちに衣服内の温度が上がり、体温も上昇します。すると自覚がないままに脱水症状が進む『隠れ脱水』に陥ってしまうのです。また、水分摂取が少ないと便秘の原因にもなります。

水分や食物繊維を多く含む果物などの摂取や、毎食前や就寝前など定期的な水分摂取をおすすめします。