

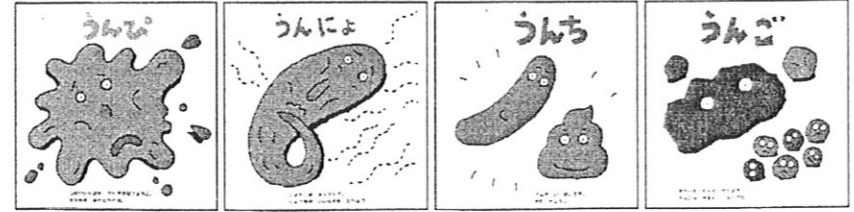


ほけんだより

20年度12月号
明照保育園



☆うんこの種類を4つに分類☆ 子どもになじみやすいように楽しくネーミング



『うんこのえほん うんぴ・うんよ・うんち・うんご』(ほるぷ出版)より

*** お家でもどんなうんこが出たか話してみましよう ***

【かぜをひいたとき、お風呂に入っていますか？】

元気であれば、入浴して皮膚を清潔にすることで、治りが早くなることもあります。少しぬるめのお湯に入って、十分に体を温め、お風呂の湿気を鼻やのどに与えましょう。入浴後は、体のほてりが取れてから、早めに睡眠をとりましょう。すぐに布団に入ると、汗をかき、かえって寝冷えをさせてしまいます。医師との相談のうえ、入ってもよいときは入浴しましょう。

【星組さんのお昼寝について】

年少さんも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向け、毎年この時期徐々に午後の活動を取りいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝の日
2月・・・月・金曜日がお昼寝の日
3月からは、お昼寝はしません。

※上記の予定が変更になることもありますので、送り迎えの時に星組の掲示を見て確認して下さい。

【おわりに】

年末年始は楽しい行事も多いと思いますが、ゆっくりのんびりもできるといいですね。行事を思いきり楽しむためにも、健康が第一です。大人も子どもも過労・不衛生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけてくださいネ！



【子どもの健康状態】



11月中の欠席状況は、熱(幼児13人・乳児16人)。咳(7人・乳児3人)喘息(2人)気管支炎(1人)風邪(幼児4人・乳児4人)など咳を伴う症状で欠席する子が多くいました。11月の新聞によると愛知県内でRSウイルスによる感染症が広がっているようです。ほけんだより10月号でも少し紹介しました。

肺炎・気管支炎に移行すると長引きます。咳が続くようなら早めの受診をしましょう。

『バナナうんち』 出ていますか？



毎日、うんちが出ていますか？ うんちは体の健康状態を知る上でとても大切です。しかし、現代ではおとなばかりか子どもでも毎日排便がないという場合があります。きちんとうんちが出たかをチェックし、またうんちを観察して、自分の健康状態を知るようにしましょう。



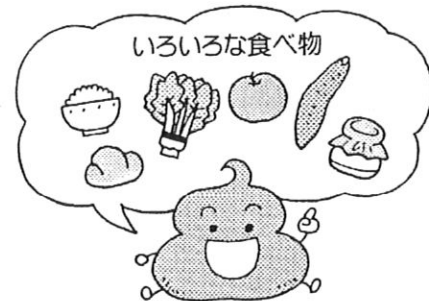
🍌うんちは何でできているの？ 🍌バナナうんちを出すには？

うんちは、食べ物のかす(繊維など)や腸の中の細菌と水分です。そのため、食べたものは、うんちに影響を与えます。例えば、冷たいものを食べすぎるとおなかをこわして、びりびりうんちになったりします。また、食事の量が少ない、野菜やきのこなど繊維質の食べ物をとる量が少ない、水分をあまりとらなかつたりすると便秘になったりします。

また、体の調子によってもうんちの状態に影響を及ぼします。

よいうんちはバナナのようなやわらかさで、いきまなくてもすっと出てくるうんち。それがバナナうんちです。では、どんなことに気をつければ、バナナうんちが出るようになるのでしょうか？

- ★朝ごはんをきちんと食べよう。
- ★いろいろな野菜をたくさん食べよう。
- ★食事はよくかんで食べよう。
- ★元気に体を動かそう。
- ★早寝早起きをして、生活リズムをととのえ、朝にうんちタイムをつくろう。



うんちを観察する時には、色・量・かたさ・においに注目しよう！