



ほけんだより

19年度12月号
明照保育園



【子どもの健康状態】



11月中の欠席状況は、熱（幼児17人・乳児8人）、先月に引き続き水痘（幼児9人・乳児8人）、嘔吐（4人）、咳（4人）、結膜炎（2人）、溶連菌（1人）、気管支炎（1人）、喘息（1人）でした。今現在は熱でお休みする子や早退する子が増えています。朝は熱が下がってもまた上がるという子が多いようです。

また、高熱が続いたり、微熱が続く時は注意が必要です。

『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。



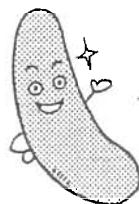
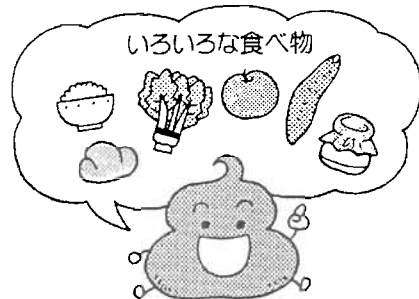
うんちは何でできているの？ バナナうんちを出すには？

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。

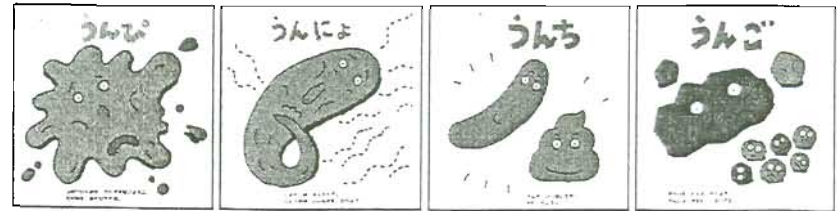
よいうんちはバナナのようなやわらかさで、いきまなくてもするっと出てくるうんち。それがバナナうんちです。では、どんなことに気をつければ、バナナうんちが出るようになるのでしょうか？

- ★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！

☆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・うんにょ・うんち・うんご」(ほるぷ出版)より

* お家でもどんなうんち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とりいれています。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いたします。



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、ゆった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・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけてくださいネ！

