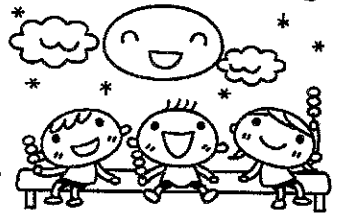


すくすくだより

2012年9月号

明照保育園



まだまだ日中は残暑が厳しく暑い日が続きますね。この時期は、思いつき楽しんだ夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。疲れをしっかりとるために、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べるなど生活リズムを整える生活に気をつけましょうね。

健康なうんちの話

うんちは食べたものが消化され、栄養や水分が吸収されたあとに残ったものです。体調により状態が変わるので、健康の目安になります。

健康なうんちをする習慣をつけることは、健康な生活リズムをつけることにもつながるため、今月は健康なうんちについて改めて考えてみましょう。

毎日のうんちをチェック!

- 毎朝、うんちが出ている
- パナナ型のうんちが出る
- 力を入れなくても、すんなりうんちが出る
- うんちの色は黄土色から茶色

☑が多いほど、良いうんちです。

*健康なうんちはそれほど臭くありません。便秘やストレスで腸の中の環境が悪くなると臭くなります。

*水に浮いたり、トイレトイレットペーパーに引っつくようなうんちはあまり良くありません。

良いうんちを気持ちよく出すために

①朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、胃が刺激され、腸の動きも活発になりうんちが出やすくなります。



②水分をたくさん摂ろう

子どもの体の約80%は水分なので、汗をかいたり水分の飲み方が少ないと、すぐに水分不足になります。

食事の時以外にもこまめに水分補給をしましょう。



③食物繊維を摂ろう

食物繊維は、うんちの量を多くし、腸の動きを活発にさせ、腸を掃除してくれます。

野菜や果物、海藻やまめ類など食物繊維を多く含む食べ物を積極的に食べましょう。



④決まった時間にトイレに行こう

うんちが出ても出なくても決まった時間にトイレに座る習慣をつけておくことが大切です。

また、うんちを我慢すると、その状態に体が慣れてしまうため、しなくなったらすぐにトイレに行きましょう。

⑤体を動かそう

特に下半身をよく動かす運動は、腸を外から刺激して腸の動きを活発にします。元気に体を動かしましょう。



9月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診(受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 4、11、18、25日
 - ★1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 5、12、19、26日
 - ★3歳児健診(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 6、13、20、27日
- 【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
【電話】39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

お知らせ

10月1日よりロタウイルスワクチン接種費用の一部助成を開始します

冬に急激な嘔吐・下痢・発熱を発症する主な原因はロタウイルスです。生後6か月から2歳の乳幼児に多くみられ5歳までにほとんどの小児が感染するといわれています。脱水やけいれん、脳症など重症化するケースもあります。ワクチンを接種することで、重症化を防ぎます。

市では接種費用の一部助成を開始します。任意予防接種です。通知書(接種券)は発送しません。

※年齢・回数など詳細については広報とよはし9月1日号又はホームページで確認してください。

【問合せ先】健康政策課(「ほいっぷ」内)

☎39-9109

