



2月のほけんだより

令和5年2月1日 三永太陽保育園



寒い日が続きますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。今年度も残り2か月になりました。寒いと家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気のいい日は親子で積極的に外遊びを楽しみ、生活リズムを整えていきましょう。

意外に多い「子どもの便秘」お子さんは大丈夫？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くとうんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが痛くなるため、排便することを居やがってますます便秘がひどくなってしまいます。体質的なものとあきらめず、食事や生活リズムを見直して、快便を目指しましょう。

それ、便秘のサインかも！

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに
おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちが
ちょっとずつ出る
- うんちの時に泣く



- うんちを出すときに
ものすごく息んで苦しそう
- うんちを出すことをいやがる

うんちが出ていても、このような症状があれば便秘かもしれません。

便秘解消！一番の対策！
「生活リズムを整えよう」

対策①食べる

野菜をとり、バランスよく
食事の時間を決める



対策②寝る

就寝時間を
決めて、
しっかり寝る



対策③早起きする

早く起きて
ゆっくり朝にトイレに
行ける時間を
作りましょう



★それでも効果が十分に出ないときは小児科の先生に相談してみましょう

予防接種の受け忘れはありませんか？

今年度も残り2か月、無料で受けることができる予防接種は期限が決まっています。忘れずに接種しておきましょう。

定期接種期間(無料対象期間)

- マスカット組さん…麻しん風しんワクチンⅡ期：2023年3月31日まで
- りんご・もも組さん…水ぼうそうワクチン：2歳11カ月まで
- りんご・いちご組さん…麻しん風しんワクチンⅠ期

忘れず
受けよう！

