



# ほけんだより

No.5 R4.12.16

つくし保育園

文責 上村

## 換気や水分補給も忘れずに

12月に入り、山は真っ白になり、いよいよ園庭にも雪が積る日が近づいてきました。保育室は、室温22～23℃、湿度40～60%になるよう、床暖の温度調節をしたり加湿器を使ったりしながら対応しています。また、オムツ交換の際やコロナウイルス感染症予防のため、定期的な換気も行っています。一時的に寒く感じることもありますが、子どもたちは寒さなど気にせずあそびに夢中です。

この時期になると必ず縁側のひなたぼっこのように子どもたちは床に横になったり、マットの下に足を入れて炬燵のように温まる姿が見られたりします。心地よさそうな様子が伝わってきます。

夏は水分を摂ることを意識しますが、冬も油断できません。乾燥する季節なので、ご家庭でも、食事の時以外にも水分が摂れるように声をかけましょう。



**やけどにご注意を!**

低温やけどもあります。年末年始休み中も十分気をつけてお過ごしください。

## 知っていますか?! うんちのはなし

お子さんは、毎朝うんちが出てから登園できていますか? 毎朝出なくても、1日1回は排便がありますか? 一般的に、3日に1回の排便ペースだったり、排便時の痛みや出血がある場合は便秘とされています。また、子どもの便のたまる場所や排便の仕組みは大人とは違うので、便秘になるメカニズムも異なります。

幼い頃はいきむ力が足りずに便秘になる場合もあります。離乳食がスタートして水分から固形の栄養に消化管が慣れるまでの生後5カ月～10カ月頃の時期や、トイレトレーニングの時期に見られる場合があります。

何日もたまり続けると、水分のない硬い塊となり、自力で出すことが困難になります。一度排便で痛みを感じると、心理的に恐怖を感じ、便意が起きても出さずにいるので、便がたまり便秘が悪化します。ひどい便秘症のお子さんは、痛みから足をクロスして肛門に力を入れて便が出ないようにすることもあります。慢性便秘症を引き起こすだけではなく、別の病気を見逃すこともあるので、自然な排便習慣が身につくまで、小児科に相談して薬を処方してもらうこともできますが、まずは食事や規則正しい生活で改善するように試してみましょう。また、お腹のマッサージをする方法もあります。

少しお腹がへこむ程度に優しく押します。

「の」の字を書くように、右わき腹→あばら骨の下→左わき腹の順にマッサージします。

四隅が動きが悪くなるので、そこを押してあげると良いようです。便秘が気になる際はぜひ試してみてください。

