



おひさま岡町保育園 乳児 No.12

一年の中で最も寒さの厳しい季節となり、雪がちらつく日もありました。暦の上では2月3日は立春で、暦の上では春ですが、冷え込みが厳しい日が続いています。例年ならインフルエンザや胃腸炎など感染症が流行する時期ですが、子どもたちは元気に登園して過ごしています。三寒四温という言葉のように、寒い日と暖かい日が代わる代わるやってくるこの時期。体調管理には十分気をつけ元気に過ごしましょう。



食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意

5歳以下の子どもには、以下の3つに気をつけましょう。

- 1. 硬くてかみ砕くもの⇒喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になる危険性が高いです。
- 2. 球状のもの⇒丸ごと食べさせると窒息する危険性が高いです。4等分にする、調理して軟らかくするなどしましょう。
- 3. 姿勢を正して食べることに集中する⇒物を口に入れたまま走ったり、笑ったり泣いたり声を出すと、誤って吸引し、窒息・誤嚥する危険性が高まります。

これらのことに気をつけながら、安全に楽しく食事をしましょう。



発育測定をします

- 3日(水) つくしぐみ
- 1日(月) たんぽぽぐみ
- 1日(月) すみれぐみ

を予定しています。



“すくすくけんこうてちょう”を確認したら、速やかに所定の場所に返却してください。



2月19日(金) すみれぐみで“鼻のかみ方”を練習します。



1月の欠席状況

- つくしぐみ 嘔吐
- たんぽぽぐみ 咳や鼻水
- すみれぐみ 発熱

上記の理由でお休みする園児がいました。

1月21日(木)に **内科健診** がありました

当日お休みした園児や要受診の園児については、個人のレターケースに用紙を配布しています。

お忙しいとは思いますが、**2月18日(木)頃までには、指定の用紙を園に提出**してください。

なんばこどもクリニックを受診する時は、事前にクリニックに電話連絡をいれてから受診するようにしてください。

内科健診の前に問診票の記入をしてもらっていますが、保護者の気になることとして、排泄のことについてチェックが多かったため、便秘についてお話しします。



便秘について

直腸が伸びた状態をつくらない

肛門の直前につながっている直腸は、柔らかく伸びる性質があります。ここに便がたまると、直腸が伸びてかなりの量のうんちを溜めることができます。

小さい時にちょっとしたきっかけで便秘になると、直腸に次々とうんちがたまり、直腸が伸びきった状態になります。その状態が続くと、うんちが直腸に届いたという刺激を感じにくくなり、さらに便秘がひどくなってしまいます。便秘で重要なのはとにかく**直腸に便を溜めない**ということです。



便秘がひどくなると、うんちをするときに、肛門が切れて痛みを伴うこともあります。**うんちを出すときに痛みを感じてしまうと、怖がってうんちをしなくなり、便秘が長引き**きっかけになります。



腸の神経の病気や肛門の位置の異常などでも便秘になることがあります。安易に便秘だからと自己判断で様子を見るのではなく、一度医師の診察を受けるようにしてください。



乳幼児の便秘は、排泄の自立に向けた身体の育ちや、腹筋の発達が関係するため、食事だけのコントロールは難しいです。

排便習慣をつけるために、家庭で“**朝ごはんを食べる**”“**便座に座れるようになったら、決まった時間に座る**(初めは出なくても、座れたことを一緒に喜びましょう)”

こうして、3日以上うんちをためないように気をつけていきましょう。

最近では、**牛乳を多量に飲むことで便秘の原因**になることも報告されています。水分補給は、お水やお茶にしましょう。

