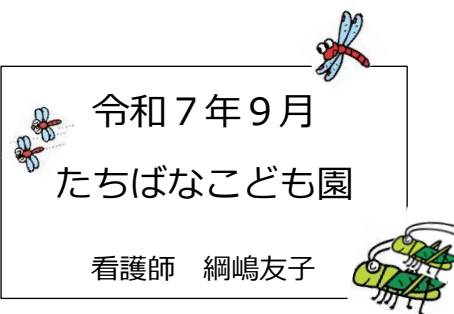




ほけんだより



令和7年9月
たちばなこども園

看護師 綱嶋友子

夏の楽しかった思い出を話すこども達の会話がたくさん聞こえています！これから夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう！

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。早寝早起きの習慣はついていますか？朝の生活から見直してみましょう！

●まずは早起き



遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけてみましょう！

●光を浴びる



起きたら部屋のカーテンを開け、太陽光を浴びましょう。体内時計がリセットされ体も脳も目覚めます！

●朝食を摂る



朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。必ず朝食を食べましょう。お菓子ではなく『ごはん』を。腹持ちが良いです。食欲が無ければコップ一杯の牛乳やバナナでもOK！



意外に多いこどもの便秘



便秘とは・・・週に **3日以上** 排便がないことをいいます。

- 毎日出ていても便が硬く痛くて出しづらい
- 便は出ているが量が少なく体内に便が残っている
- 硬い便で肛門が切れて出血を伴う

上記の場合も便秘といえます。

こどもの便秘は下記の2つの悪循環に陥りやすく、病態を理解して治療しないとなかなか治りません。

①腸に便がたまる⇒②大腸は水分を吸収するところなので長い間便がたまると水分が吸収されて更に硬くなる⇒③硬くて出せない⇒①に戻る

①腸に便がたまる⇒②直腸に便がたまり腸が広がる⇒③本来は直腸が広がると便意として感じるが、便秘で腸が広がった状態が続くと便意を感じなくなる⇒④便意がないので出さない⇒①に戻る

◇◇◇  改善するには  ◇◇◇

◇お風呂上り、体が暖まった時にお腹をマッサージする。(温電法と同様の効果・血流、腸の蠕動運動が促進されます)

◇食事・・・3食きちんと食べる、水分を摂る、発酵食品(納豆、ヨーグルトなど)を食べる、食物繊維を摂る、オリゴ糖(バナナ、りんご、玉ねぎなど)を摂る。

◇トイレで排泄できる場合は、腹圧がかけられるように床に足を着きしっかり踏ん張る。足がつかない場合は踏み台を設置する。

◇便秘が改善しない場合、病院受診する。症状に合わせた便秘薬の処方や浣腸をしてもらえます。

薄着の習慣は秋からスタート



肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、意外と寒さに強いもの。

大人より『少し遅く』『1枚少なく』

大人が「長袖を着よう」と思った時、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着をする時、子どもは1枚少なく着せる。

こうすると自然と薄着が習慣づけられます！



薄着でいると冷たい外気が刺激となり自律神経などの神経系が活発に働くようになります。

体温調節機能も高まり寒さへの抵抗力が強くなります！

