



ほけんだより 5月号

はなもも保育園
看護師



すっかり新緑に包まれたはなもも保育園の園庭。虫探しを楽しむ子どもたちが増えてきました。お散歩や戸外あそびなど、外での活動が増えています。汗をかき、お着替えも増えていく時期です。お洗濯・補充のご協力よろしくお願いいたします。

『おもいやりのココロ』を育むほけん教室を開催

「周りのおともだちや先生、おうちの人、そして小さな虫さんたちにやさしくできていますか？」こんな問いかけから始まった今回のほけん教室。

“ふわふわことば”“ちくちくことば”を知る絵本から普段のお友達との関わりを振り返る時間となりました。決してケンカすることは悪いことではありません。「ありがとう」と「ごめんなさい」が素直に言える子どもたちであってほしいと思います。

ご家庭での会話は、子どもたちにとって何よりの学びになります。忙しい毎日でも、じっくりお子さんと向き合って話す時間を作ってみてくださいね♥



おしらせ



6月の予定

◆けんしん◆

- 4日(木) 尿検査
- 9日(火) 内科健診
- 11日(木) 歯科検診

◆ほけん教室◆

- 2日(火) はみがき&フツ化物うがい教室【うめ・さくら】
- 8日(月) はみがき教室【ひまわり】
- 25日(木) カラダの教室【ひまわり】
- 26日(金) カラダの教室【うめ・さくら】

6月は、ほけん活動がたくさん予定されています。予定を立てられる際は、こちらをご確認の上、出席されますようご協力をよろしくお願いいたします。

カラダの教室は、プール活動に向けてプライベートゾーンについてお話しします。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

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、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- 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
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分にでないときは、かかりつけ医に相談を。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

キッズケアだより

5月の利用者数 15名
(上気道炎・上気道炎・外科的疾患など)

体調不良児 10名
(発熱・嘔吐・発疹など)

新生活や連休の疲れから体調を崩すお子さんが出ました。強い日差し、湿度も増してきましたので、季節の変化に負けない体づくりをしていきましょう！

受付時間 平日 8:00~18:00

利用時間 平日 8:00~18:00

(うち最長 8時間)

※当日利用の受け入れは、9:00以降となります。

