



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年11月号

子どものおなかの健康について

お子さんは毎日うんちをしていますか。うんちは、日々の健康状態の手がかりになります。排便の後にはうんちの状態を確認する習慣がつくようにしていきましょう。



★どんなうんちが出たのかな…？

うんちは食べ物や体調によって、色や形、臭いも異なります。健康なバナナうんちを目指しましょう！

ココロうんち	バナナうんち	ヒョロヒョロうんち	ビシャビシャうんち
ココロしていてかたい 臭いはとてもくさい	かますにするんと出る 臭いもくさくない	細くてひょろっとしている 量が少ないが臭いはくさい	水っぽい液体状のうんち (下痢便)

★バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう★

朝ご飯をきちんと食べます！

朝の食事は一日のスタートになるため、しっかりと食べることがとても大切です。毎日食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんの後にトイレに行きましょう

食後は、便意を感じる事が多くあります。トイレに行く時間がないと我慢することから便秘につながることもあります。朝ご飯のあとにはトイレに行くことが大切です。



食物繊維が多い食品を食べましょう

食物繊維は腸内環境を整える働きがあり、野菜、いも、豆、きのこ類、発酵食品の納豆やヨーグルトなどに含まれています。日々の食事に取り入れていきましょう。



体をたくさん動かしましょう

運動や散歩だけでも体を動かすことで、腸管運動を促すことができます。積極的に運動しましょう。



※数日間排便がない、お腹がはっている、食欲がないなどの時は、かかりつけ医にみてもらうことが必要です。

子どものスキンケアについて



幼児は皮ふが薄く保水力も弱いので、大人よりも乾燥しやすいです。また、皮ふは乾燥すると角質層がめくれて、バリアー機能が低下してしまうため、異物が入りやすい状態になり、かゆみの原因にもなります。皮ふトラブルを予防するためにもご家庭での保湿が大切になります。

注意！ 唇の乾燥と周辺の肌荒れ

唇を舌でなめる、歯で唇をこするなどの様子があつ場合には注意が必要です。乾燥しないように保湿を心掛けましょう。



【乾燥しやすい部位】



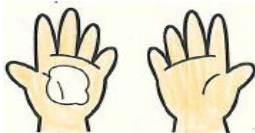
乾燥対策 朝と風呂上がりに保湿を…！



乾燥による皮ふトラブルを避けるためには、こまめな保湿がかかせません。朝の着替えや、風呂上がりのタイミングで保湿剤をぬるように決めておくと1日2回は必ずぬる機会ができます。保湿剤は処方されているものや市販のものでも子どもの肌に合ったものを選んでください。

《 保湿剤のぬりかたについて 》

- ① 手を洗ってから クリーム(保湿剤)をぬる
- ② 手のひらにクリームをのせたら 両手をこすり合わせる
- ③ スタンプをおすようにクリームを 乗せてよく伸ばす



ポイント

入浴後5分以内が良いとされています。寒くなるとクリームや軟膏などはかたくなってしまうため、ぬる前に手のひらや甲にクリームなどをとって、温めてやわらかくしてからぬりましょう

《 12月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7つ化物塗布と健康相談		3歳児健診
対象	4日(水) (R6.5月生)	3日(火) (R5.5月生)	6日(金) (R4.11月生)	20日(金) (R4.5月生)	1~15日生	11日(水) (R3.6月生)
	18日(水) (R6.5月生)	17日(火) (R5.5月生)				16~末日生
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

※日付の下は対象生まれ月です (R=令和)

受診の様子を園にお知らせください。



健診日に体調が優れない日には、無理せず保健センターや主治医に相談して下さい。また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合にはご連絡下さい。