



# ほけんだより



保育幼稚園課

令和 8年 3月号

## ～1年間の成長を振り返ってみましょう～

1年間のまとめの時期になりました。この1年間で、大きく成長し、いよいよ進級・就学を迎えます。お子さんが生活の中でどんなことができるようになったのか成長を喜び合う機会にしましょう。

<p>はやね はやおきが できる</p> 	<p>まいにち あさごはんを たべる</p> 	<p>まいにち うんちを する</p> 
<p>てを しっかり あらう</p> 	<p>げんきに あいさつ できる</p> 	<p>そとで げんきに あそぶ</p> 

## ～よい排便のための生活習慣について～

お子さんは毎日うんちをしていますか。よい排便のための生活習慣は、早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちです。特に朝は、体がお休みモードから活動モードに切りかわるので、腸も活発に動き始めます。また朝ごはんを食べると大腸が活発に動くようになり、排便につながります。



### 【便秘になりやすい3つの時期】



#### 乳児の食事移行期

離乳食が始まると形がある便を排泄しますが、乳児は腹筋が弱く、いきむと同時に肛門を緩める働きが未熟なことが便秘の原因です。綿棒刺激で肛門を緩めたり、おなかのマッサージをしていきむのを手伝ったりすることが有効です。

#### 幼児のトイレット トレーニング期

「トイレに行くのが怖い」などさまざまな理由で排便を過度に我慢すると便秘の原因になります。このような場合は、トイレットトレーニングを無理にすすめず「うんち=気持ちよい」と思えることが大切です。

#### 学童の 通学開始の時期

朝食後から登校までの時間が短いと排便の時間がとれません。また寝坊して朝食を食べないと排便しにくくなります。規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。



## トイレの後は必ず手洗いをしましょう

うんちの後におしりを拭いた場合、紙をたくさん重ねても菌は手についてしまいます。その手で机やおもちゃを触ることで菌が広がっていく可能性が高まります。またおしりを拭く時には、指先だけではなく、手首や服の袖にも菌が付着することがわかっています。

おしりを拭く時は、服の袖をまくって、手を洗う時は、必ず石けんを使って手首まで洗うようにしましょう。

※市内では、感染性胃腸炎の報告もあります。

ノロウイルスやロタウイルスにはアルコールが効きにくいので、日頃から正しい手洗いを心がけましょう。



参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

### 3月1日～7日は、『子ども予防接種週間』です

お子さんを感染症から守りましょう。

受け忘れていた予防接種はありませんか。母子健康手帳の予防接種歴を確認しましょう。

定期接種は決められた期間であれば、公費で受けることができます。

予防接種は、予約が必要な場合があるため医療機関へ確認をお願いします。

母子健康手帳と予診票を忘れずに持参してください。

予診票がない場合やその他不明なことがありましたら、保健センター（TEL：0550-82-1111）へご相談ください。



### 5歳児健診が始まります！

令和8年4月から保健センターで、年中児を対象に5歳児健康診査を実施します。

5歳児は、おしゃべりが得意になったり、お友達とルールのある遊びをしたり、集団のなかでの生活ができるようになってきます。健診では、集団活動やお子さんとのやりとりを通して、運動発達、ことばの発達、生活習慣、人と関わる力など、日頃の様子をお伺いします。健診を受けて小学校に入学するための準備をしましょう。

（保健センターから個別に案内が送付されます。）



## 《4月の乳幼児健診・相談》 会場：保健センター（Tel82-1111）

	6か月児健康相談	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児 フッ化物塗布事業	3歳児健診	5歳児健診
健診日 対象 生まれ月	15日（水） （R7.9月生）	7日（火） （R6.9/1～9/20生）	10日（金） （R6.3月生）	24日（金） （R5.9月生）	8日（水） （R4.10月生）	14日（火） （R3.4月生）
		28日（火） （R6.9/21～10/10生）			22日（水） （R4.10月生）	23日（木） （R3.4月生）
受付時間	13：10～14：05	13：10～13：45			13：00～13：45	12：50～13：40

健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。対象月に受診できない場合は、保健センターへ連絡をしてください。受診したら園にお知らせください。

