



保健だより 2月号

令和2年2月3日(月) 八千代保育園



2月3日は節分ですね。

今年も子どもたちの元気な豆まきの声が聞けそうです。

さて、文京区では先月からインフルエンザ“B”

の報告が出てきています。

園でも引き続きいつも以上に

“手洗い・うがい・咳エチケット・湿度・人込み”等に注意しながら活動を行っていきます。

まだまだ、インフルエンザや胃腸炎等の

感染症が流行る時期ですので、ご家庭でもうがい・手洗いは

もちろん、人の集まる場所への外出や、交通機関等を

利用される際には、マスクの着用をお奨めします。

また、今後も引き続き

発熱でのお迎え基準は**37.5℃**で、

お願いしています。

先月は園内で、胃腸炎が多かったので、

排便に関して記事を載せています。

2月の保健行事

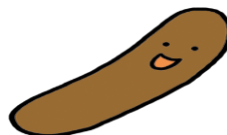
日程	内容
2月 5日(水)	身体測定 : 全園児
2月 14日(金)	〇歳児健康診断 : 内海園医

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



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。

下痢をした時は…

便の状態を確認します。

色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。