



ほけんだより

令和2年11月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 看護師

日中は日差しを受けて暖かいものの、朝晩の冷え込みは一層厳しくなってきました。冬に向けて、心も体も元気に過ごせるように、感染症予防をしっかりと行いましょう。

11月の保健行事予定

- 10日（火）内科検診
- 12日（木）歯科検診
- 中旬以降 身体測定

10月の感染症発生状況

なし

便秘について

便秘とは、便が腸に溜まって出にくい状態、もしくは排便に苦痛を伴うことをいいます。排便が週2回以下（3～4日に1回以下）、排便時の肛門の痛みやいきみが強い、直腸に溜まりきらなくなった便が漏れ出す「便失禁」（ひどい便秘の場合）などの症状があります。

【起きやすい時期】

1. 離乳食の開始時期
2. トイレトレーニングの時期
3. 入園や入学などで自宅外の排便が必要になる時期



【受診のめやす】 早期の治療が大切です。

- 食欲がなく、食事量が減っている
- 腹痛や嘔吐などの症状がある
- 1週間以上の頑固な便秘を繰り返す
- 排便痛のために排便を我慢してしまう
- 排便時に出血する



11月12日は皮膚の日

秋から冬になり外気の温度や湿度が下がり、さらに暖房器具を使用し空気が乾燥してくると、子どもたちの皮膚が、カサカサになったり、湿疹ができたりすることがあります。

皮膚が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

毎日スキンケアをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。



予防接種について

定期接種やインフルエンザの予防接種は、お子さまの健康状態の良い時に早めに受けましょう。また、登園前ではなく登園後やお休みの日に接種できるようにお願いいたします。

秋の定期健康診断（全園児対象）

11月10日は内科検診、11月12日は歯科検診です。検診日は、10時までに登園して下さい。内科検診日は着脱のしやすい衣類、歯科検診日は朝食後の歯みがきをしてからの登園に、ご協力をお願いいたします。