

## ほけんだより 2月号



気温が低く乾燥した日が続いています。寒いからといってうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしていない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替え（5分位）を心がけましょう。

園内のインフルエンザ流行状況は、入口の保健コーナーの掲示で確認してください。国立感染症センターの報告によりますと、今年はA型・B型が同時に流行しているとのことです。都内は警戒レベルに達しています。うがい、手洗い、マスク等、咳エチケットを忘れずに予防していきましょう。

## うんちは健康のバロメーター ・ よいうんちで免疫力アップ！ インフルエンザに負けないぞ！

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おいの少ない健康なうんち

**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**  
食べすぎ、冷たい物の飲みすぎ、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。

**朝うんちが大切な理由**

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

うんちでたよ～

## 2月の予定

- 2/7 (水) 乳児身体測定
- 2/8 (木) 幼児身体測定
- 2/21 (水) ブラッシング指導(5歳児)
- 2/23 (金) 0歳児健診

## 1月の感染症

- インフルエンザA型 5名
- インフルエンザB型 4名
- アデノウイルス 1名