



ほけんだより

2月号



2026年1月30日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園

うんちについて

子どもが便秘になりやすい時期

離乳食開始（乳児期後半）、3歳前後のトイレトレーニング期、小学校入学後の集団生活開始期は便秘になりやすい時期です。食事内容や生活環境の変化などが原因になります。まずは食事、水分、運動、排便習慣（朝食後トイレに座る）を整えましょう。3日排便がない場合は、自力で出しにくくなっている事があるため、かかりつけ医に相談し、内服や浣腸で除去します。薬が癖になると心配する方もいますが、本人の苦痛を取り除いた後、医師と相談し、様子をみながら薬を調整（減量）します。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



豆まき、 豆の誤飲にご用心!!

2月3日は節分の日。豆まきは、楽しい行事ですが、入り豆は、窒息の原因となりやすい食べ物です。3歳ごろまでは食べないようにし、4歳以降は必ず側で見守るようにしましょう。

【先月の感染症報告】

- ・インフルエンザA型
…2歳児2名、3歳児1名、4歳児3名
- ・コロナウイルス
…2歳児2名、3歳児1名
- ・下痢、嘔吐
…0歳児1名、1歳児1名、2歳児2名
(うち1名感染性胃腸炎)、3歳児1名

●子ども花粉症に●

早くも花粉の飛散情報が届く時期になりました。毎年かかる方は、今時期から治療を開始する初期療法が大切です。好きな事も遊びも思う存分取り組めるよう、適切な治療を受けましょう。

【今月健診のお知らせ】

2月 4日（水）13:45～0歳児健診
2月18日（水）13:45～0歳児健診