

保健だより

2016年11月1日（火）発行

暑かった季節が終わり、過ごしやすい日が続くかと思ったら急に寒くなって子ども達は咳が出たり、鼻水が出たりと体調をくずしやすくなっています。熱は2～3日で下がったりしますが、気管支炎、肺炎、中耳炎、髄膜炎等の合併症が多いので気を付けましょう。

今年もインフルエンザの流行にそなえ、ワクチンを接種しましょう。又、RSウイルス感染症、ノロウイルスやロタウイルス等による胃腸炎に注意が必要です。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガ子ども園
電話046-255-0148



11月8日は「いい歯」の日

厚生労働省と日本歯科医師会は『生涯を通じた歯の健康づくり』を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。「いい歯」の日は、この8020運動の一環として定めています。

永久歯は一度虫歯になり抜いてしまうと、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯みがきを忘れずにしましょう。また、栄養と健康にも気をつけて生活しましょう。



子どもの便秘症

便秘とは、便が長い時間でないか、でにくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上でない日が続けば便秘です。毎日でも、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血がでるような場合も便秘です。

腸に便がたまりすぎると、少量の便が何回ももれでるようになります。ですから、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しづつ、一日に何回もでている場合も便秘の疑いがあります。便秘のために、治療が必要な状態を「便秘症」といい、便秘症が1～2ヵ月以上続いた場合には「慢性便秘症」といいます。子どもでも便秘症は珍しいことではありません。10人に1人くらいか、それ以上と考えられています。離乳の開始や終了の頃、トイレトレーニングの頃、学校へ通いだした頃に便秘症がはじまりやすいと言われています。

【出典：日本小児栄養消化器肝臓学会ホームページ小児慢性機能性便秘症 <http://www.jspghan.org/constipation/>】



姿勢はだいじょうぶ？

寒くなるとポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとケガをしたり体の発育に影響が出てしまいます。おもいきり体を動かして骨や筋肉をきたえたりたくさん歩くなどして、良い姿勢がたもてるようにしましょう。

～ こんな時の姿勢に気をつけましょう ～

- ・ 食事中にひじをついていませんか。
- ・ テレビを見ているとき、寝転んで片手で頭を支えて見たり、あごを両手で支えて腹ばいになったりしませんか。

