



病後児保育だより



聖隷こども園わかば

2024年5月号

新緑の爽やかな風が吹く、気持ちのよい季節になってきました。子どもたちは新しいクラスや先生にも少しずつ慣れ、元気に生活しています。その反面、この時期は緊張感がとれ、疲れも出てきやすい時期です。睡眠と栄養を十分にとり、一日の疲れは翌日に残さないようにしましょう。

行楽地へ行く時も無理のない計画で親子共々楽しんで過ごせるといいですね。



こんな質問がありました

Q 手足口病で普通の食事が摂れないが、利用できますか？

A 医師連絡表で「回復期」であれば利用できますが、口の中に水疱が出来てしまって水分摂取もできないような場合は病後児保育の利用は難しいので、受診をお勧めします。水分摂取に問題がなければ食事の摂取状況を教えてもらい、軟らかい食事などを提供しています。



子どもの便秘、どうしてますか？

子どもの10人に1人以上が便秘と言われています。排便が週に3回以下、もしくは5日間出ない場合。または毎日出ていても出す時に痛がる、肛門が切れて出血するような場合も便秘です。

便秘になるきっかけ

- ・硬い便をして肛門が切れて痛い思いをした。
- ・お漏らしを強く叱られた。

なりやすい時期

- ・離乳食の開始や終了の頃
- ・トイレトレーニングの頃
- ・学校へ通い出した頃



生活習慣を見直して便秘を予防しよう

便が直腸内にとどまらないよう、空にしておくことが大切です。「便をするとスッキリする=快便感」を体験していけるといいですね。

トイレ…トイレに行きたくなったら我慢しないですぐ行くようにする。

ゆとりのある時間にトイレに座る習慣をつける。

食事量…食事摂取の全体量を見直す。(乳児では哺乳量)

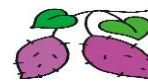
食事内容…お菓子や甘いジュースなどのようにカロリーが高い割にはあまり便に

ならないものは控えた方がよい。

食物繊維を多く含む物(野菜・

海藻・果物・イモ類・豆類)。

腸の動きを活性化させる発酵食品。



水分量…不足すると便秘の原因になる。暑い時、運動時にはこまめに水分を摂る。

