

ほけんだより 5月

令和6年5月7日(火)たかはた北保育園

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた時期だと思います。楽しかった大型連休なども終わり少し疲れが出始める頃かもしれません。体調に留意し今月も元気に過ごしたいですね。

【今月の目標】
排便リズムを整え一日を元気に過ごしましょう



便秘について



こどもの「おなかが痛い」便秘が考えられることがあります。バナナ型のいい便が出ていますか？ 食事や生活リズムを見直して快便を目指しましょう。

便秘とは…

- ① 週に3回以下、または5日以上でない日が続く。
 - ② 毎日出ていても、出すときに痛がって泣いたり、肛門が切れて出血する。
 - ③ 小さいコロコロ便や柔らかい便が1日に何回も少しずつ出る。
- など①～③の症状が続くときは便秘の疑いがあります。



お家で出来る便秘の対策

- ・早寝早起きをし、毎日トイレに座る習慣をつけましょう。(ながくても5~10分以内)
- ・体をよく動かしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう
- ・食物繊維の多い食べものをとりましょう。
繊維の多い野菜 (バナナ・サツマイモ・ごぼう・大豆など)
便を柔らかくする食べ物 (トマト・人参・オレンジ・リンゴなど)
- ・トイレを我慢しないようにしましょう。



※無理のない解消法から試してみましょう。

5月 乳児検診 5月 17 日 (金) 15時～