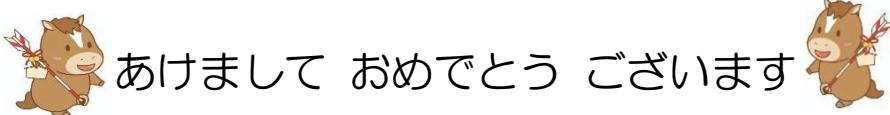




スマイルーハウス保育園



新しい1年がスタートしました！楽しい休みを終えて、今年も子ども達が健康に過ごせるように、『ほけんだより』を通して病気の予防法などを伝えていきます。本年もよろしくお願ひいたします。

十分な睡眠をとろう

「人生の1／3は睡眠」

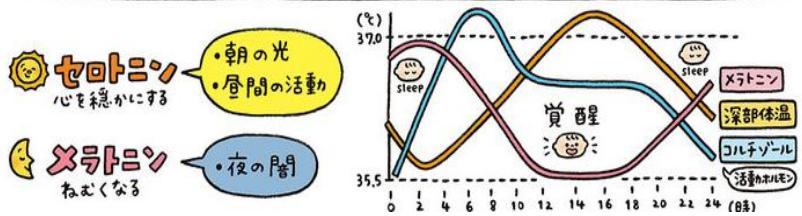
- ・人間は、毎日8時間ほどを睡眠にあてている

「睡眠が大事なわけ」

- ・1日中使っていた脳と体の疲れを取り除く
- ・病気や怪我をしたときは治す力を高め、回復を早める
- ・十分な睡眠が体の成長を促進する

♥ 成長ホルモン
♥ 22時～2時

夜眠るための大切なポイント



健康状況

- 園全体としては、欠席人数は少ない状況です
- が、咳や鼻汁等の風邪症状が続いているお子さんもおられます。
- 近隣の学校・園では「B型インフルエンザ」が流行しつつあります。体調がすっきりしない状態が長く続かないよう、病院受診・服薬治療をしていただきながら、元気に登園できるようにしましょう。



保健行事

20日(火) 身体計測



ほっとかないで!! 子どもの便秘

便秘症とは・・・

- ①うんちが長い時間でない or 出にくい状態
- ②週に3回より少ない、5日以上でない日が続く
- ③毎日出でても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて出血する
- ④小さいコロコロうんちや柔らかいうんちが、1日に何回も少しづつ出る

* ひとつでも当てはまつたら、「便秘症」かもしれません



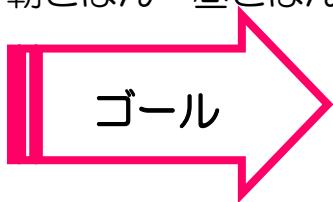
便秘の悪循環は怖い・・・ 子どもの「便秘症」は放置しておくとだんだん悪くなっていきます。



おうちで、便秘の悪循環をたちきるには・・・

合言葉は、『積極的にトイレに行って、うんちをしよう！』

- ①「うんちをしたい！」という感覚がなくても、うんちが出ていない日の夜は、トイレでうんちができるようにしよう
- ②朝と寝る前、朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんの後にトイレに行く時間を作ろう



正しい排便習慣ができること

*どうしても、便秘が改善せず、良くならない時は、病院を受診して、治療を受けましょう！

