



5月ほけんだより

令和6年4月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するのなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするのなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！

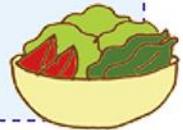


こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。

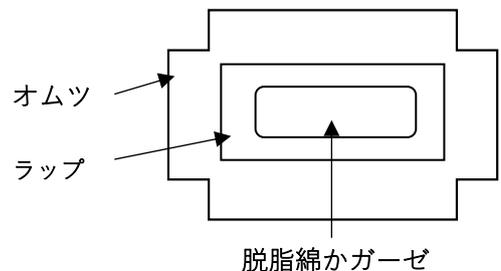
腸の向きに沿って時計回りにマッサージ



尿検査のお知らせ 5月7日、8日(予備日)が提出日です。

- 潜血反応、尿たんぱくの有無・尿糖の有無から腎臓の働きを調べます。
- 起床後、朝一番のなるべく動き回っていない時の尿(できるだけ中間尿)を採取してください。

小さいお友達は、前夜に紙おむつにラップを敷き中央に脱脂綿またはガーゼを置いて股をしっかりくるむようにオムツを固定します。翌朝の起床後にオムツを外し、ラップごと容器に絞って採取してください。



5月23日(木) 内科健診を行います

前日は入浴を済ませ、当日は着脱のしやすい服装をお願いします。なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

