



陽の木かげ・そよかぜだより



少しづつ暖かくなり、春の気配が感じられるようになってきました。今年度も残りわずか。病気やケガに気をつけて、お友達といっぱい遊んで元気に過ごしましょう(^)/
また、お子さんの一年間の成長を喜びとともに、一年を振り返って、新学期にむけて改めて生活習慣の見直しをしてみましょう。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大切です。

2月18日～3月16日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…感冒・咽頭炎・感冒性胃腸炎

多かった年齢…1歳・3歳・2歳の順に多かったです。

比較的発熱はなく、下痢を繰り返す胃腸炎のお子さんが多いでした。

病児室の中には、発熱しているお子さん、回復に向かっている元気なお子さん。

体調も様々です。寒気がしたり、汗をかいたり…基本的に衣服で体温調整しています。0～4歳までは一生で最も成長が早い時期です。洋服の準備をされる際には小さくなっていないか？新しい洋服は大きすぎないか？お子さんの体に合っているかもご確認よろしくをお願いします。



集団生活の中で病気にかからない、重症化しないためには予防接種が大切です。今年度もコロナウイルス感染症がまん延したために、未接種になっているワクチンはありませんか？もう一度見直し、早めに計画を☆◇お子様の体調の良い日に接種してくださいね(^_^)

乳幼児が受けるべき 予防接種

定期 予防接種

「予防接種法」という予防接種の規則を決めた法律に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

任意 予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」とのちがいは制度上のもので、ともに重要なワクチンです。費用は個人で負担することになりますが、自治体の助成が受けられるところもあります。

おもな予防接種	予防できる病気
4種混合ワクチン	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (急性灰白髄炎) <small>かいほくすいえん</small>
B型肝炎ワクチン	ウイルス保有者(キャリア)になると、肝炎、肝硬変、肝がん
Hib ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児用肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核(重い肺結核)、髄膜炎 <small>ぞくりゅう</small>
MR ワクチン	麻疹・風疹、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)
水痘ワクチン	水痘(水ぼうそう)、脳炎、帯状疱疹
おたふくかぜ	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン <small>(2020年8月1日以降出生者)</small>	胃腸炎

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種(季節性インフルエンザなど)もあります。

