



# ほけんだより12月号

令和5年度  
神戸市立東灘のぞみ幼稚園  
保健室



11月はあんなに暖かったのに、いっきに冬の寒さになりましたね。そして毎年なのですが、「もう12月か…！」と驚いています。

インフルエンザが全国的にとっても流行しています。音楽会やクリスマス、年越しなど楽しいことがたくさんあるので、手洗いうがいをより一層心がけましょう。

## 12月の保健行事



項目	日付	対象
発育測定 (体操服で登園してください)	11日(月)	年長
	12日(火)	年少

※発育測定後、けんこうてちょうをご確認のうえ、サインまたは捺印をお願いいたします。

## インフルエンザの出席停止期間について

感染した場合は、「インフルエンザによる欠席期間の報告書」を登園時に幼稚園へ提出してください。「インフルエンザによる欠席期間の報告書」は、年度当初に配布したけんこうのしおりをコピー、または幼稚園ホームページよりダウンロードできます。

発熱   
 発熱なし   
 登園可能

【発症後5日、解熱後3日は登園できません】

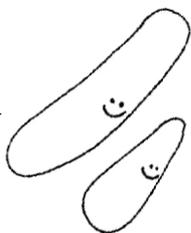
	熱が出た日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日にち	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
例1									
		出席停止						登園可能	
		解熱	解熱後3日						
例2									
		出席停止						登園可能	
				解熱	解熱後3日				



排便の「便」は、訓読みだと「たより」と読みますね。つまり、うんちは体の健康状態を教えてくださいの「おたより」です。排便の習慣や便の様子を見ることで、自分の健康を客観的に判断できるので、今月の約束表を用いて親子で一緒に確認してみてください。

## バナナうんち

腸の中が健康な状態です！



色：黄～黄褐色

いきまらずにすっきりと出ると、体が元気な証拠です。

## カチカチうんち・コロコロうんち

水分不足かもしれません。食習慣も見直しましょう。



色：茶～黒

肉や脂質が多い食生活のときに出来ます。炭水化物や食物繊維、水分を意識してとりましょう。

## ビクビクうんち

下痢が続くときは、小児科を受診しましょう。



色：黄～黒

寝冷えや暴飲暴食が原因になります。感染症の可能性もあるため、体温を確認し、下痢が続くときはかかりつけ医を受診しましょう。

## ヒョロヒョロうんち

運動不足かもしれません！



色：茶～黒

運動不足だと、腸の動きが鈍くなることがあります。また、よく噛んで食べていないときもこのうんちになりやすいので注意しましょう。

## 便秘チェック！2つ以上当てはまると便秘かも…

- 排便が週に2回以下
- うんちがたくさんお腹に溜っている
- うんちが硬い、出すときに痛みがある、出血する
- うんちを我慢してしまう
- トイレが詰まるくらい大きな塊のうんちをする

参照：日本トイレ研究所

## ☆うんちタイムをつくらう☆

### ①「早寝・早起き・朝ごはん」をして、うんちタイムを作りましょう

ご飯を食べてから30分～1時間くらい経つと胃腸が動き出し、排便をしやすくなります。起きるのが遅いと朝の排便の機会を失ってしまいます。朝の時間に余裕を持って、うんちタイムを作りましょう。

### ②食べるものを意識しましょう

- ◎うんちを柔らかくする・・・海藻類、キノコ類、果物類
- ◎腸の動きを促す・・・穀類、野菜類、豆類
- ◎腸内環境を整える・・・発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルトなど）

お子様のうんちの様子から食べものを意識してみましょう。

