



ほけんだより 9月号



令和元年9月1日
粉河保育園
看護師 山田昇子

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。お休み中の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。残暑を乗り越え元気に過ごしていきましょう。



●夏の水分補給について●

まだまだ残暑が続きますが、暑い時期を乗り切るには水分補給は欠かせません。

日常生活での水分補給は、糖分の入っていないもので、風味や香りが強くなく、幼児でもごくごく飲めるものがおすすめです。

例えば、麦茶、コーン茶、ルイボスティ、緑茶などが挙げられます。冷たい麦茶には、夏場に上がった体温を下げる効果があります。水だけ大量に飲むと、水中毒になって倒れる危険性もありますが、麦茶なら汗と一緒に排出された多くのミネラルを水分と一緒に補給することができます。

麦茶の効果

体温を下げる、胃の粘膜を守る
虫歯の防止、血行を促進



子どもの便秘

子どもの便秘は0歳から…。

子どもの半数以上が0歳から便秘が始まっています。しゃべれない赤ちゃんにとって、うんちは唯一の健康指標です。放っておくと症状が悪化し、治すのに長い時間がかかるといいます。

子ども自身が便意を催し、うんちを出し、すっきりする感覚を身につけることが大切になります。保護者は子どもの排便回数や量、形状に意識を向けて観察してください。

便秘を疑ったら

自我が芽生える3歳までに
治すのが理想的！！

便秘を疑ったら
すぐに受診しましょう。

