

ほけんだより

令和・7年度・5月号

新年度が始まり1か月経ちますが、4月は様々な感染症が流行しました。同クラス内で予防接種が流行するほどでした。今後も感染症のこともありますので、発熱、咳、吐下等の症状時は必ず受診をお願いいたします。

園の健康状況

感染症の流行は落ちきましたが、今後も体調に注意下さい。発熱しづく解熱しても次の日は熱が上昇するおそれがありますので1日様子をみてくださいと安心です。

ほけんニュース

上手な おしっこの仕方

排泄は、食事や睡眠と同じように、健康な生活を支える生活习惯です。お子さんの発達に合わせて、トイレ習慣を身につけさせましょう。

小便器



便器に近づきズボンとパンツを下ろし、腰を突き出します。終わったらおちんちんを軽く振ってしづくを切れます。4、5歳になったら、ズボンを下ろさない方法も試しましょう。

洋式トイレ



ズボンとパンツを下ろして、便座の後ろまで深く座ります。上着の裾が長い場合は、裾を手で持ち上げます。また、前かがみになると、うんちが出やすいです。

男の子が座っておしっこをする時



おしっこが便器の外に飛び散らないように、おちんちんを下に向けてします。おしっこの後は、軽く振るか、トントンと軽くたたいてしづくを切れます。

洋式トイレで立っておしっこをする時



便器のふたと便座の両方を上げて、便器の前に立ちます。指でおちんちんを支えて、狙ったところにおしっこを出します。終わったら、ふたと便座を下げます。

拭く時は、前から後ろに拭きます



うんちには、大腸菌などのたくさんの細菌が含まれています。そのため、特に女の子は、細菌が腸や尿道につかないように、前から後ろに拭くことが大切です。おしっこの時は、軽く押し当てて拭き、うんちの時は、男女共に手を後ろに回して、お尻を浮かせて拭くようにします。

おしっことうんちのチェック

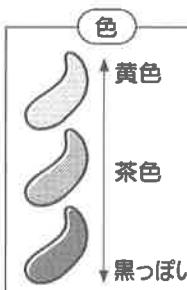
おしっこやうんちから、体の状態がわかります。排泄後は、すぐに流さずに観察しましょう。

おしっこ



一般的には薄い黄色ですが、体内に水分が足りていないと、濃い黄色になります。

うんち



健康な時の便は、黄色や黄褐色です。肉類を多く食べると、黒っぽくなります。

におい



健康なのは、バナナうんちです。そのほかは、体調不良が考えられます。

野菜をバランスよくとると、くさくなく、肉中心の食事の時はくさいです。

自立に大切な「トイレットコミュニケーション」

排泄の自立には、子ども自身が尿意や便意をコントロールできるようになることが大切です。生後半年頃には、既に尿意や便意を感じることができます。それを尿意や便意として認識するためには、「うんちが出そうかな?」など、言葉にあらわして、かかわることが必要です。日常的に子どもが出す排泄サインに寄り添うコミュニケーションをとるようにしましょう。



監修 常磐短期大学 幼児教育保育学科 准教授 村上八千世先生

歯科検診のお知らせ

5月9日(木) 9:30～歯科検診があります。年2回の大好きな検診です。なるべくお休みのない様にお願いいたします。

園医の水上歯科医院の水上先生は、1本1本ていねいに診療して下さいます。早期のむし歯をみつけて下さいあります。『むし歯がある』といわれた際は早期のむし歯のこともタリードです。むし歯は早期治療が大切です。はじめの歯科受診をおすすめします。

よごれが残っている場所がないかもじまかくみて下さいます。歯科検診結果は個別配布します。よごれが残っているとされた場所はむし歯になりやすくなる場所です。むし歯にはならないよう特に気をつけて下さい。

百日咳が流行していると報道されています。予防接種ははやめに受け下さり。大人の方が感染しやすいどうぞご注意下さい。

行事予定

5/8(木) 歯科検診

5/9(金) 0歳児身体測定

5/12(月) 全クラス身体測定

5/14(水) 0歳健診

