



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が、発熱、咳嗽、嘔吐、下痢等の症状時は必ず受診をお願いいたします。

図の健康状況
感染症の流行は落ち着きましたが、今後も体調にご注意下さい。発熱しすぐ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日様子をみていただくとう安心です。

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回の大切な検診です。なるべくお休みのない様をお願いいたします。

園医の水上市立医院の水上先生は「本(本)こいねいに診察して下さいます。早期のむし歯をみつけて下さいますので、むし歯がある、といわれた際は早期のむし歯のことも多いです。むし歯は早期治療が大切ですので、はや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ければ、もしまかみこ下せます。歯科検診結果は個別面談布します。よごれが残っているとされた場所はむし歯になりやすい場所ですので、むし歯にはならないよう特に気を付けて下さい。

百日咳が流行しているとの報道がまわっています。予防接種ははやめに受け下さい。大人の方が感染しやすいそうなので、ご注意ください。

ほけんニュース

上手なおしっこ・うんちの仕方

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習慣です。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ずくを切ります。4、5歳になったら、ズボンを下ろさない方法も試みましょう。

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ずくを切ります。

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



うんちの時



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、細菌が膣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	うんち		
色	色	形	におい
薄い黄色	黄色	コロコロ	あまりくさくない
濃い黄色	茶色	バナナ	くさい
	黒っぽい	ビシャビシャ	

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。

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。

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ですが、それを尿意や便意として認識するためには、おとなが「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

行事予定

5/8(木) 歯科検診

5/9(金) 0歳児身体測定

5/12(日) 全クラス身体測定

5/14(水) 0歳健診

