



寒い日が続きますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。空気は乾燥し、感染症が流行りやすい状態です。引き続き、感染症拡大防止に努めながら、子ども達と元気に過ごしていきたいと思っております。



手洗いがとても上手になりました!



おやつや、食事の準備が出来た事を伝えると、保育者が声をかけなくても、手洗い場で自分で手を洗い、自分のタオルで手を拭き、食べる準備をしてくれる子ども達です。様々な感染症が流行する中で、食事前の手洗いは、しっかりしたい所です。まだ小さい子ども達は、手洗いが不十分なことも多いですが、子ども達の「自分でやりたい」気持ちを大切に、絵本などを使って楽しみながら、上手に手洗いができるように伝えていきたいと思います。



小さいお友達も、おやつや食事の前は、上手に自分で手を洗います



「てあらいできるかな」の絵本をみんなで見ました。



子ども達にお馴染みの「きらきら星★」の手洗い替え歌バージョンで手を洗います



指の間も上手に洗えたね



便秘について考えてみましょう



受診する子どもの腹痛で最も多い原因の一つは便秘です。

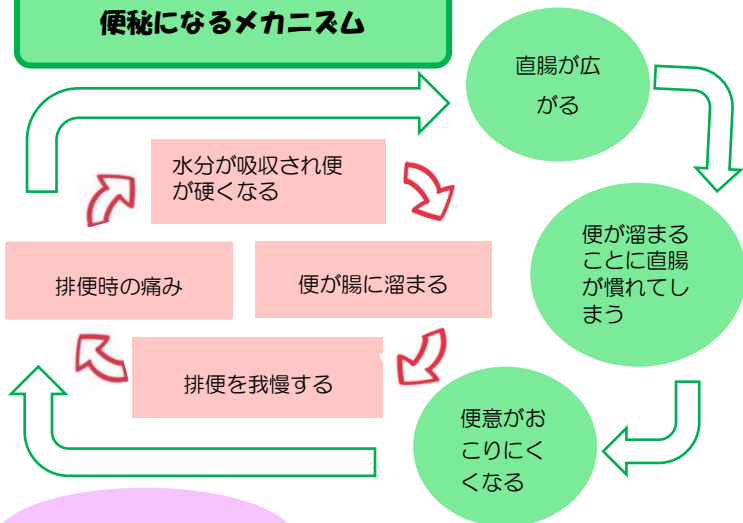
便秘とは、便が腸にたまって出にくい状態、もしくは排便に苦痛を伴う状態の事をいいます。排便が週に2回以下(3~4日に1回以下)排便時の痛みやいきみが強い、直腸に溜まりきらなくなった便が溢れ出す「便失禁」(ひどい便秘の場合)などの症状があります。

こんな時は受診をしましょう



- ◇ 食欲がなく、食事量が減っている(母乳やミルクも含む)
- ◇ 腹痛や嘔吐の症状がある
- ◇ 1週間以上の頑固な便秘を繰り返す
- ◇ 排便痛のため排便を我慢してしまう
- ◇ 排便時に出血する

便秘になるメカニズム



知っておきたいポイント

- ★早めに積極的な治療が大切
  - ・放置すると排便時に痛みを感じ、我慢することで便秘が更にひどくなる。
  - ・便秘は尿路感染や夜尿の原因になることもある。
- ★まず、詰まった便を取り除くことが治療の第一歩
- ★治療に時間がかかることも多い(半年から1年)

治療について

- ① 詰まった便の除去(下剤の内服、肛門からの浣腸や、座薬など)
- ② 維持療法(食事療法と薬物療法の両方)

**食事:** 食物繊維は腸の中で水分を含んで便を軟らかくする働きがあり、便秘改善効果があります。ただし、便が詰まった状態で食物繊維だけ増やすと、腹痛がひどくなる場合があります。病院で相談しながら進めていきましょう。

**薬物:** 適切な排便習慣が得られた後で、数カ月薬物療法を継続します。

