



ほけんだより

令和元年 10月



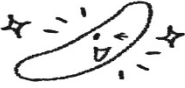
強い日差しもようやく一段落し、少しずつ秋の気配を感じ始める頃ですね。ピクニック兼運動会ももうすぐです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い、うがいや衣服の調整などをして、感染症を予防しながら元気に過ごしましょう。

**猛暑が続きましたが、夏の疲れはありませんか。
お子さんの体調をチェックして、元気に過ごせるようにしましょう。**

うんちは健康のバロメーター

毎日、排便をすることは、とても大切です。子どもの便を毎日観察しましょう。健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色で
するっと出ます



野菜や水分が足
りないみたい



おなかの調子が
よくないみたい

- *コロコロうんちは便秘に気をつけましょう。便秘になると、お腹が痛い、機嫌が悪い、食欲がないなどの体調不良が起こりいつものように過ごせなくなります。
- *便秘が長引くと便がたまり、カチカチの固い便になり、ますます出にくくなってしまいます。便が固いと排便の時に肛門が切れて出血し、激しい痛みをとまいません。

*健康生活のポイント

- ・十分な睡眠をとる。
- ・3食の食事は規則正しく食べる。
- ・体をよく動かし、疲れたら休憩する



生体の生活リズムと朝の排便習慣の関係

腸は自律神経に強く影響される臓器で夜更かしによる睡眠不足は、腸の働きを不調にします。また、食べ物が便になるまでの時間はだいたい決まっているので、食事時間がバラバラだと便意をもよおす時間もまちまちになり、排便も不規則になります。

早起きをして、朝食をきちんと食べている子どもは、排便のリズムも整っています。便秘になりやすい子どもは、夜型の生活を送っていたり、食事時間が不規則だったり、少食・偏食だったりが目立ちます。排便はリズム性もっていますから、いったん朝の排便が身につくと、その時間帯になると自然とトイレに行きたくなります。

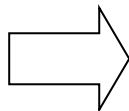
気節の変わり目は朝晩と日中の温度差があり体も不安定になります。

- ・寝冷えをしないように気をつけましょう。
- ・脱ぎ着しやすい服装で衣服の調節をする。その時には、あまり着せすぎないように薄着を心がけてください。(日中暖かい時は半袖・半ズボン、朝夕肌寒くなったら、薄手の上着を重ねる)

体を思いっきり動かして遊ぶことが気持ちよい季節になりました。走ったり、跳ねたり、たくさん外遊びをして丈夫な体をつくっていきましょう！

<体を動かすことのよい点>

- ・体力や持久力がつく
- ・けがをしにくくなる
- ・体の成長を助ける
- ・筋肉や骨が丈夫になる
- ・肺や心臓の働きが高まる
- ・生活リズムが整う (よく食べよく眠れます)



まず歩きましょう！

歩くことによって様々な刺激を受け、筋肉が強くなっていきます。車での移動が多い毎日ですが、時間を見つけて歩いてみるのもいいですね。休日には、でこぼこ道や坂道など変化に富んだ自然の中を歩くのもいいのではないのでしょうか。

