

# ほけんだより

令和4年3月号

誠染保育園

今年は、雪が多く日常生活にも大きく影響がありましたね。また、コロナウイルスの感染拡大もあり不安を感じている人がたくさんいらっしゃるのではないかと思います。そんな不安な気持ちの中でも、例えば好きな音楽を聴いたり映画を見たりなど『楽しいな、穏やかな時間だな』と感じる時間を意図的に作ってはいかがでしょうか。そうすることで気持ちが安定し、不眠やストレスで免疫力が落ちるリスクの軽減に繋がります。こんな時だからこそ免疫力を維持し健康で過ごしたいですね。

## 子どものやけど

暖房を使う時期は、やけど危険度が増します。原因は、暖房器具やアイロン、炊飯器やポットの蒸気、熱いスープやポットのお湯をこぼしたことによるやけど、湯たんぼ・使い捨てカイロ・電気カーペットによる低温やけどなど、さまざまです。使用時には注意したいですね。



### やけど応急処置

- とにかくすぐ冷やす  
すぐに冷やすことでやけどの進行を抑えることができます。流水で5～20分程度、痛みがなくなるくらいまで冷やします。衣類の上からやけどをした場合は、衣類を脱がさず衣類の上から冷やします。患部に直接当てると水泡などが破れ皮膚を傷めることがあるので注意しましょう。きれいな容器に水を満たしてつけたたり、水につけられない場所なら清潔なタオルを使って頻りに交換して冷やすのも良いでしょう。
- やけどした部分を保護する  
水泡がある場合は、患部を清潔なガーゼで覆い、包帯でつぶさないように巻きそのまま受診しましょう。  
低温やけどの場合、軽傷のように見えても、皮膚の深いところまでダメージを受けていることがあるので、必ず受診しましょう。

### 忘れていませんか？ 予防接種

麻疹・風しんの予防接種(Ⅱ期)をまだ受けていないお子さんは、小学校に入学される前に受けましょう。

(3月31日までは無料です。)



## すっきりうんちしてるかな？

小さなうんちがコロッと出るだけでは、毎日出ていても、快便とは言えません。「いいうんち」の定義は、①週に3日以上排便がある。②便意を感じ、トイレに行くとスムーズに排せつできる。排便後にスッキリ感がある。の2つです。生まれ持った腸の力が弱いために、うんちを外に押し出せないのが子どもの便秘の特徴です。そのまま放っておくと腸は伸び切って、大量にうんちをため込まないと便意を感じられなくなります。「そのうち良くなる」と甘く見ず、今いいうんちを出せているか、排便に気を配りましょう。

### 排便は食事内容や自分の意志だけではコントロールできない

食事内容を変えれば便秘は治ると思うかもしれませんが、実は難しいものなのです。腸を動かしたり、脳に信号を送ったりして排便をコントロールしているのは自律神経。私たちの意思で動かせるものではありません。リラックスできる環境や、朝食をしっかり食べる、規則正しい生活で、自律神経を正常に整えることが大切です。

#### ①食べ物が入る

胃に食べ物が入った刺激が大腸に伝わる。しっかり量を食べないと刺激は起きない

#### ②便が直腸の壁を押す

便によって直腸の壁が刺激されると、大脳に刺激が伝わり便意を感じる

