

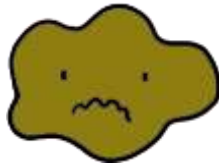


子ども達はプール遊びや水遊び、泥んこなど夏ならではの遊びを満喫しています。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠を取りましょう。夏バテしない元気な体作りをして暑い時期を乗り切りましょう。

《良いうんち？悪いうんち？みんなのうんちはどれかな？》

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら大丈夫です。毎日うんちが出てとても硬かったり、ピチヨピチヨだったりするとそれは、良いうんちとは言えません。

みんなのうんちはどれかな？



A：バナナうんち

黄色がかった茶色で、匂いの少ない良いうんち。

B：コロコロうんち

水分不足、野菜不足、運動不足で便秘のうんち。

C：水っぽいうんち

食べ過ぎた、冷たい物を飲み過ぎた、病気に感染したなど、体調不良で起こるうんち。

うんちの色に注意！！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんち（タール便）は血液が混ざっている可能性があります。うんちの色チェックもしましょう。

意外に多い子どもの便秘

便秘チェック！！こんな様子があったら便秘かも

- ① 排便間隔が3日以上あく
- ② 排便があるのに腹部がパンパン
- ③ 硬いコロコロしたうんちが
- ④ ちょっとずつ出る
- ⑤ うんちの時痛くて泣く
- ⑥ ものすごく力んで痛そう
- ⑦ うんちを嫌がり、我慢する



*大人はうんちが出ていれば「便秘ではない」と考えがちですが、「うんちが出る量より、残っている量が多い」「排便のたびに肛門が痛い、硬くて出血する（痔になる）」などの症状があれば便秘と考えてよいです。

《生活習慣を見直して便秘を解消しましょう》

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは、生活リズムを整えましょう。

（食べる）

- ・野菜をたくさんとってバランスよく食べる。
- ・食事の時間を守る。
- ・水分をたっぷり飲む。

食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べた物が便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。水分量が少ないと、便が硬くなります。特に夏は、水分を取っても汗で出てしまうので普段より多く飲むのが良いです。

（寝る）

- ・睡眠時間を決めてたっぷり寝る。
- たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。



（トイレに行く）

- ・便座の高さが子どもに合わせる
- 便座は子どもの足の裏が床についていますか？足の裏が床についていないと便を出す時、おなかに力が入らず、うんちがうまく出ません。足台を使って足に力が入るようにしましょう。

園で視力検査しました

年少組（ほし1・2組）の子ども達は園で初めて視力検査を行いました。事前にランドルト環の見方や検査の仕方を練習したのでスムーズに進みました。片方の目が隠れる眼鏡を掛け、大きいランドルト環から段々小さい物に変えていきます。子ども達は、「上」「右」「下」など声に出したり、指で示したりします。子ども達の感想は「面白かった」や「眼鏡いややった」など色々ありました。



MR(麻疹・風疹)ワクチン接種の調査について

4月の保健だよりでもお知らせいたしましたが、年長児の2回目MR接種調査を9月に行います。まだ、接種をしていないお子様は、寒い時期はいるとインフルエンザや風邪などの体調不良でMRの予防接種ができない場合があります。体調が良い時期を選んで速やかに接種することをお勧めします。