

10月ほけんだよ！

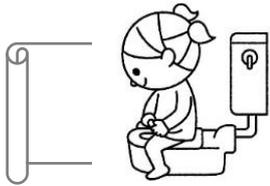
令和6年9月30日
河南町立中村こども園
保健室

10月の保健行事予定

2日(水)	耳鼻科検診	全園児	9:30
8日(火)	内科健診	4~5歳	13:30
9日(水)	内科健診	0~3歳	13:30
16日(水)	尿検査	予備日	
	発育測定	3~5歳	
18日(金)	発育測定	0~2歳	
23日(水)	眼科検診	全園児	9:30

*秋の検診が始まります。

当日欠席して園で健診を受けられなかった場合は、後日健診表をお渡しします。



子どもの便秘

便秘の子どもは、全体のおおよそ10%程度と考えられており、最近は園でも年齢を問わず便秘や排便の相談を受けることが多くなっています。

「便秘」とは、一般的に3日以上排便がない状態を指し、乳幼児におけるその原因や要因はさまざまです。

- ミルクや離乳食の内容が変わった
- トイレトレーニング中である
- 発汗が多い
- 怖い、痛い、遊びたいなどの理由で我慢をする
- 失敗して叱られた経験がある、など。

便秘になると、食欲が無くなったり、吐き気や腹痛、硬くなった便を無理に出そうとすることにより肛門痛や出血などが起きることがあります。そして、その痛みへの恐怖心から排便を我慢して、また便秘になるという悪循環につながる場合もあります。

腸の中で硬く残り固まった便は、子どもの腹筋力で出すことはなかなか困難です。

便秘予防には、食事・水分・運動・睡眠が大切ですが、2~3日排便がなかったり、便秘を繰り返すような場合は早めに医療機関に相談し、浣腸や便を軟らかくする薬を一時的に使用するとよいでしょう。

乳幼児期は適切に薬剤や浣腸を利用し、快適な排便習慣を作りましょう。

※使用する薬剤により、使用方法や効果が違うので必ず医師に相談してください。

「イーベン navi~便秘のお悩み解消サイト~」 https://www.e-ben.jp/child/04_treatment/
こちらのサイトにも、「便秘とは」「解消方法」「病院検索」など、排便や便秘についての情報がわかりやすく載っています。
ぜひご覧になり参考にしてください。

目やにや目の充血が見られたら



最近、眼脂(目やに)や目の充血の症状の園児が多くみられています。

目やには、なぜ出るのでしょうか?

目やには、新陳代謝による分泌の場合とウィルスや細菌等の感染による場合があります。

また、秋は実った稲の刈り取りやブタクサやヨモギなどの雑草も多く生える季節で、そのアレルギー症状が原因の場合もあります。

単に「目やに」「目の充血」と言っても原因は違うため、それぞれ合った点眼薬や薬剤で治療を行わなければいけません。

小さなお子さまは目やにが気になってこすってしまい、目に傷が入り「結膜炎」を起こす可能性も高いです。適切な投薬により早く症状は改善します。

早期に眼科を受診しましょう。