



令和4年11月1日
ちとせ山ゆり保育園

色とりどりの落ち葉、ドングリ、マツボックリなど、子どもたちも自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。衣類をこまめに調節しながら、元気に外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

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。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとりさせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



<先月の保健指導 ～うんちのはなし～ >

先月の保健指導は幼児クラスを対象とした「うんちのはなし」でした。子どもたちはうんちという言葉に大爆笑！ただ、一体うんちって何？

食べ物のカスからできていることを伝えると、驚きでいっぱいでした。バナナうんちを出すためには、野菜をしっかりと食べて、よく噛んで、うんちを我慢しないこと、規則正しい生活が大切です。「自分のうんちをよく観察してね」と伝えています。しばらくは「うんちトーク」で盛り上がると思いますが、ご家庭でもバナナうんちが出るように生活を見直してみましよう。

参考絵本：うんぴ・うんによ・うんご・うんち

11月の予定

○24日（木） 園医健診（0、1歳）

○月初めに身体測定を行います。



