



寿都町 病児保育室 **なないろだより**

NO.27 令和6年6月発行

新年度がスタートして早3ヶ月。環境の変化や大型連休を経てお子さんもすっかり新しい環境に馴染んできたのではないのでしょうか。

6月の北海道は爽やかで清々しい気候が特徴であり、日中は日が出てとても暖かくなる一方で、朝晩は冷え込み肌寒く感じる日もあります。子ども達も気温の変化によって体力が消耗し、発熱や下痢などの症状を起こしやすくなります。ご家庭でも十分な睡眠と栄養を心がけ体調管理には十分に気を付けましょう。

かぜ	9名
突発性発疹	2名
胃腸炎	13名
喘息	4名
RSウイルス	11名
中耳炎	1名

うんち スリリ、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“スリリ”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

- ・うんちの間隔が3日以上あく
- ・かたいコロコロうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちが出ているのにお腹がパンパン
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをする時に強いきんで泣く、嫌がる

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかり取る
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる
- ・お腹をやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※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。それでも効果が十分に出ない時はかかりつけ医に相談を。

保育の様子



プッシュポップは一度やるとやみつきに♪



笑顔いっぱい
の店員さんです♪



可愛い笑顔
ではあ〜♡

アンパンマン
大好き♡



Follow us!

病児保育室 **なないろ**



Instagram はじめました！



@byoji.nanairo



フォローよろしくお願いします！



なないろの事を知っていただくとともに、地域の子育て支援のお役に立てるような情報を発信していきたいと思っています。

※保育の様子でお子様の写真を投稿する事があります。スタンプ等で顔を隠しますが、保護者様のご承諾を得たお子様のみ掲載しています。