

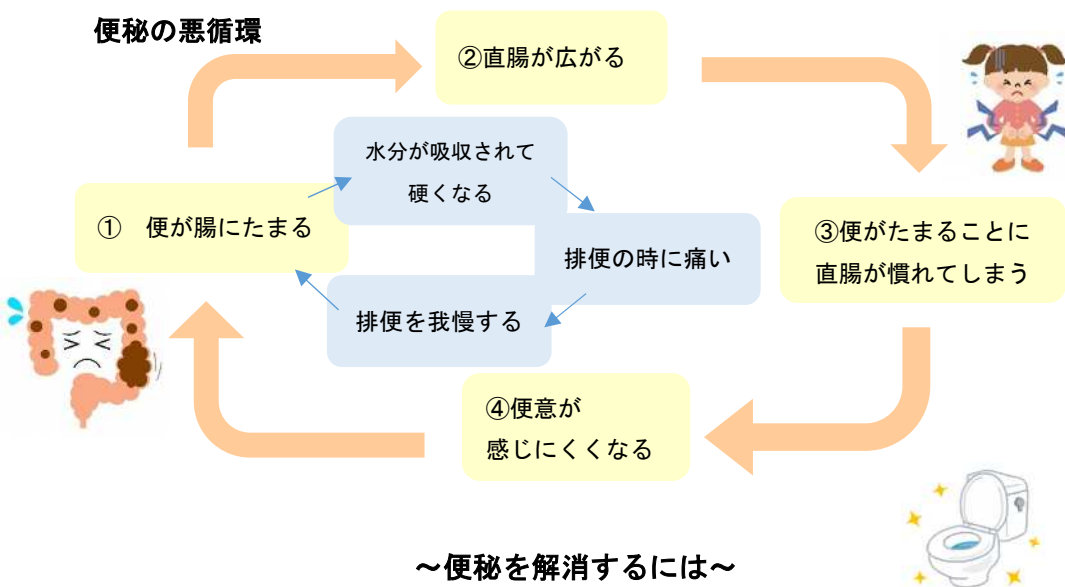
新年が始まりました。今年もお子さんの体調に合わせた保育看護を行ってまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

年末年始の生活でお子さんの排便リズムはいかがでしょうか？胃腸炎等で便が緩くなる病気も流行する時期でもありますので、今回はこどもの「排便」についてお話します。

～子どもの便秘について～

便秘のサイン…便が長い時間出ないか、出にくいことを言います。週に3回より少ない、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ていても出す時に痛がったり、肛門が切れて血が出たりするような場合も便秘です。

便秘の悪循環



- ・まずは決まった時間に食事をしましょう。
(食べたものが便になるまでの時間を一定にすることで排便リズムを整えます)。
- ・適度な運動をして腸を動かしましょう。お腹のマッサージも効果的です。
- ・朝起きたら水分をとるようにし、腸が動きやすい朝にトイレに座る時間を作りましょう。

～下痢について～

下痢とは…水様便、泥状便、軟便等、普段より水分量の多い便のことを言います。原因は病気や食べ物、ストレス等様々です。胃腸炎等が原因の場合は家族内で感染が広がってしまう可能性が高いため、早めに受診しましょう。

下痢の時の食事

- ・みかんなどの柑橘類や、乳製品、油分の多いものは避けましょう。
- ・量や回数が多いと脱水になることも。意識的に水分をとりましょう。
- ・下痢の回数が減ってきて、食欲が戻ってきたら元の食事に戻しましょう。



お尻のケア

下痢便には消化酵素が含まれ、ふき取りの回数も多くなることからお尻が荒れやすくなります。水分たっぷりのおしりふきで優しく押すようにふくか、シャワーで流しましょう。その後タオル等で水分を優しくふき取り、十分に乾燥させます。乾いた皮膚に処方された軟膏や市販薬で皮膚を保護します。病児保育をご利用の際には軟膏をお持ちください。

カンガルーポケット情報

病児・病後児保育の事前登録をおすすめします！！

お子さんの発熱、胃腸炎など、ご家庭で過ごす事が難しい時に、医療機関や保育園などに併設された「病児・病後児保育施設」でお預かりすることができます！

ご利用には病児・病後児保育室での事前登録が必要です。
(事前登録の際は、書類確認や利用方法の説明等お時間がかかります。)

保育室の見学会を兼ねた登録会を開催予定です。詳細は当院のホームページにてご確認ください。

なお、登録会では病児保育登録と送迎サービスの登録どちらも可能です。

施設長からの一言 年末、初利用の保護者の方から、行く前の不安はあっという間になくなり、「楽しかった。」「また具合の悪い時があったらカンガルーに行きたい、と言っていました。」とお手紙をいただきました。スタッフ一同とても嬉しくなりました。今年も安心して預けられる保育室を目指して参ります。

お気軽にお問い合わせください。
新潟市西区西小針台2-1-5
病時保育室カンガルー

☎お問い合わせ・利用申し込み
025-234-5650
☎キャンセル専用留守番電話(24h対応)
025-201-8756