

1月のほけんだより

2023年12月26日
ハレルヤ保育園

12月に入り寒い日が続いています。寒くなると風邪だけでなく、いろいろな感染症が多くなります。年末年始はご家族で過ごす楽しい時間がいっぱいです。小さなお子様に合わせて無理のない計画で、病気や怪我のない楽しい冬休みをお過ごしください。

12月の感染症報告

アデノウイルス感染症	2名
インフルエンザA型	3名
溶連菌感染症	1名

年末年始の急病診療のお知らせ

急病のときは・・・（枚方市広報より抜粋）

ひらかた健康ほっとライン 24 ☎ 0120・513・080

医師や看護師が相談に応じます。専用相談シート（市ホームページから取り出し可）を利用した FAX（0120・531・665）での相談可。24時間、無休
救急安心センターおおさか ☎ #7119

医師の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。☎ 06・6582・7119 24時間、無休

小児の電話相談 ☎ #8000

小児科医の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。

小児緊急電話相談 ☎ 06・6765・3650

午後7時～翌午前8時、無休

新型コロナ受診相談センター

☎ 841・1326（受診に関する相談）24時間対応

Fax 841・5711（受診以外の相談）

ファックスは午後5時30分

以降に受付分は翌日に回答

◎軽症（1次救急医療機関）

北河内子ども夜間救急センター

☎840・7555 Fax840・7558

診療科目：小児科（中学3年生まで）

日時：毎日午後9時～翌午前6時

枚方休日歯科急病診療所（12/29～1/3）

☎・fax848・0841（一般歯科）

診療科目：歯科

日時：休日及び年末年始（12/29～1/3）

午前10時～正午（受付9:40～）

午後1時～5時（受付12:40～）

枚方休日急病診療所 ☎ 848・1777

診療科目：内科・小児科

日時：土曜 午後6時～9時

（受付午後5:40～）

子どもの排便とおなかの健康（うんちは健康状態をあらわす指標です）

うんちが出る仕組み

食べたものは、消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちのものは、大腸で水分が吸収されて形ができ、肛門から排泄されます。さらに、食事をとると、大腸が刺激されて、蠕動（ぜんどう）運動が起こり、便意を感じます。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すということは、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち＝すっきりして気持ちがいい」と思えるように、うんちが出来たら、ほめてあげてください。

保健衛生より

寒い季節には「おなかの風邪」と言われる胃腸炎が流行ります。アルコール消毒を過信せず、石鹸と流水でしっかりと手洗いで感染予防に努めましょう。



便秘になりやすい3つの時期

（小児が便秘になりやすい時期は、3つあるといわれています。）

①乳児の食事移行期

離乳食が始まると有形便を排出しますが、乳児は腹筋が弱く、いきむと同時に肛門を緩める強調運動が未熟なことが便秘の原因です。綿棒刺激で肛門を緩めたり、おなかをマッサージしていきむのを手伝ったりすることが有効です。

②幼児のトイレトレーニング期

「トイレに行くのが怖い」、「失敗して怒られた」などのさまざまな理由で排便を過度に我慢すると、便秘の原因になります。このような場合はトイレトレーニングを無理にすすめずに、「うんち＝気持ちいい」と思えることが大切です。

③学童の通学開始の時期

朝食後から登校までの時間が短いと排便の時間が取れません。また、朝寝坊して朝食を食べないと排便しにくくなります。また、学校で様々な理由から排便をいやがるのが便秘の原因です。規則正しい生活習慣を身に着けることが重要です。