

保健だより

令和８年５月２０日
乃　木　保　育　所
看護師　中澤みなみ

はじめに…ご挨拶をさせていただきます。５月から看護師として乃木保育所に仲間入りしました中澤です。さくらんぼのお部屋でかわいい子どもたちに囲まれながら保健・衛生の管理に努めています。今月より保健だよりの発行も行います。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度がスタートして、あっという間に１か月がたちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。食事や睡眠をしっかりとって体調を整えていきましょう。

さて、私達は毎日食事をすることで、体を動かし、栄養を得ています。その後、消化吸収され、不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちは、健康のバロメーターなので、汚いものと思わず観察する習慣をつけていきたいものです。

また、朝ごはんは１日のはじまりの活力になる大切なごはんといえます。
これから気温が高くなる日も多くなります、朝ごはんを食べて元気に１日を過ごせるとよいですね。

朝ごはんで元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。
朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！



体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

気温が高くなってくると汗だけでなく呼吸などからも失われる水分が多くなります。体内の水分が奪われることで便秘傾向になることもあります。こまめな水分補給を心掛けていきましょう。

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も、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。

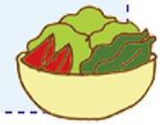
そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

・水分をしっかりとらせる
・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。



ぐっすり眠って、大きくなろう

子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間です。
十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に１歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。