



ほけんだより 2月号

令和7年2月1日
あずさ保育園
看護師 池亀由紀

気温が低く乾燥した日々が続いています。外が寒いので、ご家庭の窓を1日中閉め切っていませんか。長時間換気しない室内は、ウィルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまい、感染症のリスクを増加させてしまいます。こまめな換気を行い、室内の空気の入替えを心掛けましょう。また、免疫力を低下させないためにもよく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしていきましょう。

予防接種について

予防接種は、病気に対する免疫をつけたり免疫を強くしたりするために、感染症予防のためのワクチンを接種することです。

定期予防接種の中には、乳幼児のうちを受けることが重要なものがあります。子どもの健康のためにも、接種時期を遅らせずに忘れず予防接種を受けましょう。

麻疹と風疹の予防接種について

麻疹風疹の予防接種は2回行います。

1回目は生後12ヶ月から24ヶ月の間に接種し、2回目は5歳から7歳に接種します。

麻疹風疹は1回の予防接種では免疫がつかない人もいますので、2回目のワクチン接種がとても重要です。



麻疹風疹の予防接種は
小学校入学前の3月31日までに
2回目のワクチン接種を受けましょう

子どもの便秘、放っておいてはいけません

湿度が低く乾燥する冬場は、皮膚からの水分蒸発が発生しやすい上、喉の渇きを感じにくいので、脱水症状が起こりやすくなります。体内の水分が不足すると、便が硬くなって便秘になりやすくなります。

便秘症とは…

- お腹が張っている
- 機嫌が悪い
- 食欲の低下
- ウンチをするときに痛がる
- 便に血がついている
- 3日以上便が出ていない



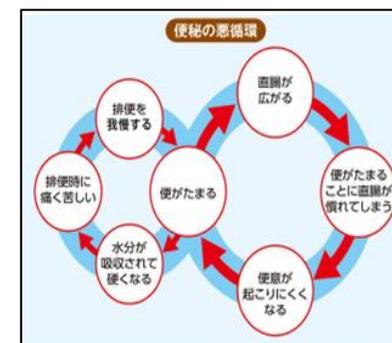
⇒ 一つでも当てはまったら便秘かもしれません

便秘症の治療

子どもの便秘の治療は、便秘がくせになってしまわないように、お薬を使って排便を助けてあげながら、子どもの排便機能がしっかり育ってくるまで気長に見守ってあげることが大切です。

食事療法、マッサージなども効果がありますが、小さな子どもには難しいところもあります。

子どもも大人も無理なく続けられる方法で治療を続けていきましょう。



子どもはまだ排泄機能が未熟であり、便をうまく出すことができません。それに加え、この2重の悪循環で、子どもの便秘は放置するとどんどん悪くなっていきます。