

ほけんだより

令和8年3月
大和保育所
岩崎 土澤 伊藤

今年度も残すところあと少しとなりました。一年間無事に過ごせたのも保護者の皆様のご協力があったからこそです。元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月もよろしくお願いいたします。

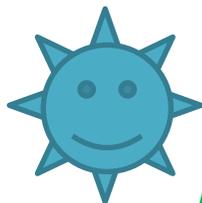
進級・入学におけて

1年間を振り返りチェックしてみてください

(チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう)

- 早寝早起きができた。
- 朝ご飯は毎日食べた。
- 好き嫌いをせずに何でも食べた。
- 食後は歯みがきをした。
- 毎朝、うんちをした。
- 爪はいつも短くしていた。(一週間に1回チェックを！)
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした。
- 友達と仲良く遊ぶことができた。
- 家族でよくおしゃべりをした。
- 虫歯など治療ができた。
- 予防接種が計画的に出来た。

右上を参照にしてください



玄米やサツマイモを食べているのに便秘になるのはなぜ?!

食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があります。

水溶性食物繊維 水に溶けてゼリー状になり、便を柔らかくする作用があり、摂りすぎは便が柔らかくなりすぎて軟便や下痢を起こす可能性もあります。

海苔・ワカメ・昆布・オクラ・納豆・里芋・バナナなど

不溶性食物繊維 水に溶けず水分を吸収して便のカサを増やす作用があります。不溶性食物繊維の摂りすぎは便の水分が吸収され便が硬くなり、便秘が悪化したりおなかが張ったりします。

玄米・さつま芋・ゴボウ・ブロッコリー・エリンギ・干しいたけなど

なので、おなかのためにと行ってサツマイモや玄米などの不溶性ばかり食べさせていると、便はどんどん硬くなり便秘が悪化してしまいます。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂るようにしましょう。

2月に発生した感染症

- ・コロナ
つくし 2名
- ・アデノウイルス
れんげ 1名
- ・水ぼうそう
りんご 1名 ぶどう 3名
- ・インフルエンザ B
れんげ 4名 ちゅうりっぷ 4名
りんご 3名 みかん 6名
ぶどう 1名 ひまわり 21名
- ・インフルエンザ A
ぶどう 1名

2月はインフルエンザ B が大流行しました。発症して5日間は登園できません。かつ、解熱した日を0日とし、3日間は登園できません。

例) 2月1日に発熱して、インフルエンザと診断されたら2月6日までお休みです。解熱した日が2月3日だと、2月7日まで登園できません。

水ぼうそうもまだまだ流行っています。潜伏期間が長いのであれ?と思ったことがあれば遠慮なくご相談ください。

一年間ありがとうございました。皆様のご理解とご協力に感謝いたします。来年度もよろしくお願いいたします。

看護師 岩崎、土澤、伊藤



今年度の皆様のご理解とご協力に感謝いたします。

