



ほけんだより



筑後保育所
令和8年
4月1日発行



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、新しい環境に慣れるまでは緊張して疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。一年間、ケガ、病気に気をつけて元気に過ごしましょう。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

～生活リズムを整えましょう～

入園、進級で環境が変わった4月は、生活リズムを改善するよい機会です。健康な身体作りをしましょう。

★早寝早起きをしましょう

夜9時頃就寝、朝7時頃起床を習慣づけましょう。

★ご飯はしっかり食べましょう

食事はよく噛んで、脳を活性化させましょう。

★うんちは毎日を心がけましょう

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



～保育所で預かる薬について～

保育所では、市販薬はお預かりしません。病院で処方された薬については、お預かりしますが、診察の際に保育所に通園していることを伝え、保育所にいる時間を除く時間帯に服用できるよう、ご相談して頂くようお願いいたします。

お薬を持参される際には、医師の指示が確認できる袋などに1回分を入れて「与薬依頼書」を添えて、必ず職員に投薬の説明をおこなってから手渡ししてください。薬の成分・効用が分かる用紙（コピーでも可）を添付してください。



～子どもの便秘の話～

便秘とは、排便回数が週3回以下、5日以上出ない時をいいます。毎日出ていても、出すときに痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。

ご家庭でできる解消法（生活改善）

- ★朝のトイレ習慣：朝食後、便意がなくてもトイレに座る
- ★食事の改善：食物繊維を意識的に取る
- ★水分補給：こまめに摂る
- ★運動：屋外で遊ぶなど身体を動かす

受診の目安

- ・5日以上排便がない場合
- ・お腹の痛みが強い、食欲がない、ぐったりしている
- ・生活改善をしてもなかなかよくならない場合

便秘が慢性化すると、便意を感じにくくなるため、早めに対応しましょう。

まずはかかりつけの小児科に相談しましょう。



嘱託医 【小児科・内科】山崎医院（山崎明 院長）

筑後市大字山ノ井 277 電話 0942-53-2753

【歯科】本田歯科医院（本田有志 院長）

筑後市大字新溝 82-1 電話 0942-53-3431

