



2025年 5月

病児保育だより

青空と新緑がまぶしく風薫る季節となりました。5月は大型連休もあり、新年度の疲れが出やすい月でもあります。十分な睡眠、栄養をとって体調管理に気を付けていきましょう。

便秘 について

便秘とは

排便が週に3回以下または5日以上出ない状態と言われています。また毎日排便があってもうさぎのようなコロコロ便や硬くて出すのが困難だったり、排便時に痛みや出血がある場合も便秘となります。お子さんの場合、硬くて痛いとお我慢する癖が付きやすく、大人の方の便秘の治療は困った症状を改善するのを目的とする事に対し、子供の場合は正しい排便習慣をつくり上げていくという目的の治療となります。

排便には個人差があるので、2～3日に一度しか排便がなくても便の状態が良く排便後スッキリ感があれば良いと思われまます。

便秘にならない為に心掛けること

- ★規則正しい生活。（早寝早起き、朝ごはんをしっかり摂る）
- ★バランスの良い食事（食物繊維をを多く含む野菜果物を摂る）
- ★十分な水分補給
- ★適度な運動（屋外で体を動かして遊ぶ）
- ★排便をお我慢しない。

便秘に良い食べ物

野菜・・・ごぼう、キャベツ、レタス、セロリ
豆類・・・納豆、小豆、大豆
果物・・・りんご、みかん、バナナ
きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのき
海藻類・・・わかめ、ひじき、寒天、ところてん
いも類・・・さつまいも、里芋、こんにゃく

◆4月にご利用された方の病気◆

- ・溶連菌
- ・クループ
- ・気管支炎
- ・頭痛
- ・感染性胃腸炎

いけだ小児科

お気軽にお問い合わせください

☎080-8587-6253



気になる症状がある時は、早めに受診することが大切です。