

# 2月 ほけんだより

令和8年2月19日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

暦の上では「立春」となりましたが、2月は1年の間で最も寒くなる時期といわれています。寒い日が続きますが、生活リズムを整え、こまめに手洗いとうがいをして感染予防に取り組みましょう。

## 1月の保健指導

今年度から御園宇幼稚園では、給食調理員が毎日給食を作っています。お昼が近づいてくると、給食室からはおいしそうな匂いが漂ってきます。子供たちも「今日の給食は何か？」と給食の時間が待ち遠しい様子です。みんなが楽しみにしている給食がどのように作られているのか、写真と動画をみながら話をしました。

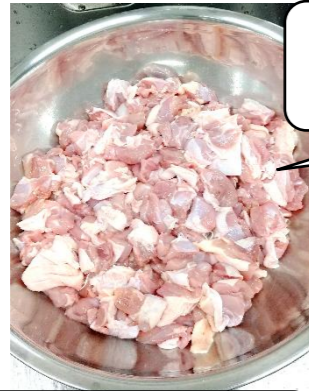


爪ブラシを使って爪先までしっかり手洗いをしています。

髪の毛やほこりが入らないように帽子やエプロンにローラーをかけます。



全員分の給食を一度に和えたり、煮込んだりしています。



食材は念入りに水洗いした後、子供たちが食べやすい大きさに切ります。



「こんな風に給食ができていたんだ！」と目を丸くしながら見ていました。



## うんちは何からできている？

### 腸内細菌

うんち 1g の中に約 6000 億～1 兆個の腸内細菌が入っています。

### 腸の粘膜

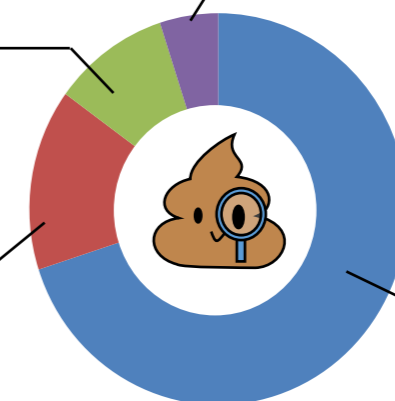
古くなって剥がれた大腸や小腸の粘膜

### 食べ物のカス

食べ物のほとんどは栄養として体に吸収されています。

### 水分

うんちの約 70%～80% は水でできています。



みなさんはうんちをした後すぐに流していませんか？うんちを見ることで、体調のチェックをすることができます。うんちをしたら流す前に色や形を観察してみましょう。

コロコロうんち	カチコチうんち	ひび割れうんち	バナナうんち	ひよろひよろうんち	どろどろうんち	びちゃびちゃうんち
水分が少なくカチコチしている。	コロコロうんちが固まっている。	表面がひび割れたソーセージ状。	表面がなめらかなバナナのような形状。	やわらかくてすぐにほぐれそう。	水分が多い泥状。	水分が多くて固形がない。
← 便秘傾向		← 正常な便		← 下痢傾向		

## バナナうんちになるための生活習慣を身につけましょう！

### ☺ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激されて排便しやすくなります。



### ☺ 便意をがまんしない

うんちを我慢していると、お腹の中で水分が吸い取られて固くなり、出にくくなります。



### ☺ 発酵食品・食物繊維が多い食品を食べる

発酵食品や食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。食事に取り入れましょう。



### ☺ 体を動かす

運動や散歩をして体を動かすことで、腸管運動を促すことができます。



## 1月28日(水) 学校薬剤師 吉田 千晶先生 「くすりについて」



薬は必ず家族の人と一緒に触ることを約束しました。

### 自然治癒力を増やすために

- なんでも食べる、好き嫌いをしない
- 運動をする（寒くても外で遊ぶ）
- 空気の入替えをする
- 手洗い・うがいをする
- はやね・はやおきをする



保護者に向けて薬の保管方法、予防接種について話をさせていただきました。



### 子供と保護者からの質問に答えいただきました

Q：薬は何種類あるの？

A：何千、何万種類とたくさんあります。これは赤ちゃんからお年寄りまでたくさんの人の症状に合わせた薬があるためです。

Q：薬を飲んだ後は動いてはいけない？

A：薬を飲む必要があるときは自然治癒力が弱くなっているので、しっかり休んで自然治癒力を増やしましょう。

Q：薬の種類を忘れることはないの？

A：よく使う薬は覚えています。知らない薬もたくさんあるので、勉強しながら触っています。

Q：食前に飲むと食後に飲む薬を混ぜて一緒に食後に飲んでも大丈夫ですか？

A：薬によって違いますが、空腹時のほうが効く薬、食後のほうが効く薬があります。一緒に飲んでも大丈夫なもの、いけないものもあります。悩んだ時は処方されたときに薬剤師に確認しましょう。

Q：子供が薬を飲むのが苦手です。吐き戻してしまった場合、再び飲ませた方が良いでしょうか？

A：一概に基準はありませんが、飲んでから20分程経っている場合は効果が出ている可能性があるため様子を見ましょう。薬を飲むのが苦手な子供に無理強いをして本当に必要な時に飲めなくなる方が問題だと思うので、どうしても必要な薬でなければ無理をしなくてもよいと思います。判断に困ったときは処方された薬剤師に相談しましょう。

Q：「必ず飲んだ方がいい薬」はどのような薬ですか？

A：自分は“心臓の薬”や“ステロイド系”など“生きるために必要な薬”だと考えています。抗生剤のように中途半端に飲む方が良くない薬もあります。飲むようであれば飲み切る、無理そうであれば飲まない方がいいです。

Q：子供が薬を飲みやすくするための工夫を教えてください。

A：少量のヨーグルト、ジャム、アイスクリーム、つくだ煮に混ぜると飲みやすくなると思います。ただし、抗生物質のように混ぜることで苦みがでるものがあります。

## 学校保健委員会を実施しました

2月12日(木)に学校医師藤原先生、学校歯科医師乾先生、学校薬剤師吉田先生、PTA会長様にお越しいただき、学校保健委員会を開催しました。

幼稚園として、学校保健、学校安全、学校給食、感染症対策等の取組について報告をしました。



### ○学校医師 藤原先生より

- 心身ともに健康に育つことが一番大切だと思う。体について、体力づくり、感染症予防についての取組をこのまま続けてほしい。心の健康は体と違い見えにくい。いろいろな環境の子供たちがお互いを認め合える、思いやりの心を育てることができるような行事、取組をしてほしい。
- 不審者について、見るからに怪しい人もいるが、怪しく見えない不審者もいる。子供たちが自分で考えて行動できるようにしてほしい。
- ワクチン接種について、現在東広島市では新型コロナウイルス感染症、インフルエンザB型が流行している。子供も保護者も『みんなで予防接種をしてみんなで予防する』という公衆衛生的な感覚をもってほしい。

### ○学校歯科医師 乾先生より

- こども園になり、通う子供の年代も増えたが、むし歯のある子供は少なかった。しかし、むし歯がまったくない子供とむし歯が多い子供の二極化している。特に年齢が上がるごとにこの傾向は高くなる。これは歯磨き習慣ではなく、おやつを食べ方など食習慣が影響しているのではないかと考えられる。今後も歯科衛生指導、講演会を通じて啓発していく。
- 幼児期は歯の生え変わりが始まる時期であり、特に年長児は6歳臼歯の生える時期なので、しっかり咬んで食べることを大切にしてほしい。前歯でかじる、奥歯で噛んですりつぶすことであご、口の発達を促す。引き続き咬んで味わって食べることを指導していく。

### ○学校薬剤師 吉田先生より

- 空気検査について、部屋を閉め切ると二酸化炭素濃度の数値が高くなっている。窓を二方向、上側だけ開けるなど上手に換気をしてほしい。
- まぶしさについて、陽が差し込む場所はまぶしくて見えづらい。小学校のように文字をずっと見ることはないが、活動場所を変える、カーテンを使用する等まぶしさに気を付けてほしい。
- 講演会を行い子供には「薬について」、保護者には「ワクチン接種と薬の保管について」話をした。現在は医療費がひっ迫しており、薬を必要に合わせて自分で選ぶ、自分の体は自分で守る「セルフメディケーション」が大切になる。薬の良いところ、悪いところ、危険性を知り、自分で判断できる力を幼児期から練習してほしい。
- 小学校以降は危険ドラッグ、アルコールなどに触れる機会が増えてしまう。気を付けていても飲み物や食べ物に危険な成分が含まれていることもある。「知らない」では済まない。薬の良いところ、悪いところ、危険性を知って自分で判断できる力を身に付けてほしい。

### ○PTA 会長様より

- こども園になり、人数が大幅に増えて感染症が気になるが、教職員が未然に防いでくれているのでありがたい。
- 不審者訓練について子供から話を聞いている。これからも取組を続けてほしい。