



保健だより



かやの実保育園

12月は天気の良い日が多く、日差しのおかげで過ごしやすい日も多かったように思います。例年、12月から感染者数が増加する感染性胃腸炎は、診断されるお子さんはほとんどいないものの、家族内で感染したり、下痢が長引いてしまうお子さんもいました。近隣の小学校ではインフルエンザ等が流行し、かやの実保育園でも、幼児クラスを中心にインフルエンザと診断されるお子さんが増加しました。長期のお休みでお出かけするご家庭も多いと思います。ウイルス対策の基本、手洗いうがい、バランスの良い食事と生活リズムを大切に、元気に冬を乗り越えましょう♪ 2025年が皆様にとって良い年になることを願っております。

今月の予定

- 24日 0歳児健診
- 6日～ 身体測定
- 今後の0歳児健診の予定
- 2月25日, 3月25日

感染性胃腸炎も心配ですが、年末年始で食べ過ぎや飲み過ぎ、消化の良くないものの摂取でお腹の調子を崩してしまうこともあると思います。うんちは健康のバロメーター。うんちの状態を確認しましょう。

食事を気をつけるだけで改善することもありますよ。意外とお腹に優しくないのがヨーグルトです。冷たく、脂肪分が多いため、下痢が出てすぐは控えた方が良いでしょう。



心配なうんちは色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます



野菜や水分が足りないみたい



おなかの調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を!

これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おしや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けた方がいい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

年末年始の休日診療のお知らせ

	休日診療 9:00~17:00	休日準夜診療 17:00~22:00	休日歯科診療 9:00~17:00
12月29日(日)	松田医院 TEL 042-554-0358	羽村市平日夜間急患センター TEL 042-555-9999	いながき歯科 TEL 042-555-6018
12月30日(月)	松原内科医院 TEL 042-554-2427	ひかりクリニック(福生市) TEL 042-530-0221	井上歯科医院 TEL 042-554-7735
12月31日(火)	ばば子どもクリニック TEL 042-555-3788	羽村市平日夜間急患センター TEL 042-555-9999	うすい歯科・矯正歯科クリニック TEL 042-579-1199
1月1日(水)	山口内科クリニック TEL 042-570-7661	小林病院(入間市) TEL 04-2934-5121	宇野歯科医院 TEL 042-555-8241
1月2日(木)	双葉クリニック TEL 042-570-1588	羽村市平日夜間急患センター TEL 042-555-9999	沖倉歯科 TEL 042-555-4331
1月3日(金)	柳田医院 TEL 042-555-1800	ひかりクリニック(福生市) TEL 042-530-0221	くさか歯科 TEL 042-555-7793

※休日診療の受診に関する注意事項

- 入間市の小林病院を利用する場合は、診療の内容に関わらず預かり金として1万円を支払い、後日、病院の通常診療時間に再度来院し、精算をする必要があります。
- 休日診療を受診するときは、来院前に必ず電話連絡をしましょう。当番医が変更になっていたり、医療機関によって受付時間が変更されていたり、受診時間を指定される場合があります。
- 休日準夜診療は内科系の診療のため、年齢、症状によっては、他の医療機関を紹介される場合があります。
- 小さなお子さんの受診相談は、子どもの健康相談室(#8000)や、東京消防庁救急相談センター(#7119)、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」をご利用ください。



2025年は巳年

ヘビー級の幸せが訪れる

2025年になりますように