

# ほけんだより 10月

令和元年 めかみね保育園

例年より早くインフルエンザのニュースが聞かれるようになりました。ワクチンを打てば絶対にかからない、というものではありませんが、たとえかかっても病気が重くなることを防いでくれますので早めにご検討下さい。



## 内科健診のお知らせ

10月24日(木)

つぼみ・ゆり・もも 11時～  
たんぽぽ・すみれ・さくら 12時45分～

園医 前田利為先生

\*当日欠席された場合は、後日保護者の方が前田小児科で健診を受けさせて下さい。健診の結果は、園まで報告をお願いします。



## アタマジラミについて

9月はたんぽぽ組でアタマジラミがみられましたが、今月はすみれ組、つぼみ組で数人みられました。アタマジラミは駆除を開始してから登園許可となります。駆除の方法がわからないときはお尋ねください。

## 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。11月の初めには受けておきたいですね。

## 便秘のギモン・悩み 相談室

どのくらいうんちが出ないと『便秘』ですか？



週に3回より少なかったり、5日以上、うんちが出ない日が続くと便秘です。

便秘でうんちが硬くなると、排便時に痛がったり、肛門が切れて出血してしまうこともあります。

「便秘かな」と思ったら、どうすれば良いのでしょうか？



まずは、「早寝・早起き」「運動」「バランスの良い食事」など生活習慣を整えることから始めましょう。また食事内容と排便の関係をチェックしてみるのでもいいでしょう。

1〜2カ月以上、便秘が続くようなら、お医者さんに診てもらってください。

どのくらいうんちが硬いと便秘なのでしょう？

下の表で便の形状をチェックしてみましょう

- |      |  |                                   |
|------|--|-----------------------------------|
| ① 便秘 |  | 硬くてコロコロ。ウサギのうんちのような便              |
| ② 便秘 |  | ソーセージ状であるが、硬い便                    |
| ③ 通常 |  | 表面にひび割れのあるソーセージ状の便                |
| ④ 通常 |  | 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のとぐろのような便 |
| ⑤ 通常 |  | しわのある軟らかい半分固形の便                   |
| ⑥ 下痢 |  | 境界がぼぐれて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便、泥状の便       |
| ⑦ 下痢 |  | 水様で、固形物を含まない液体状の便                 |

※あくまで目安。排便があっても残留感がある場合や、便の形状に関わらず便血を繰り返す場合は便秘の可能性がありません。

参考：フリストル便秘形状スケール Teste et al.