



ほけんだより

11月号



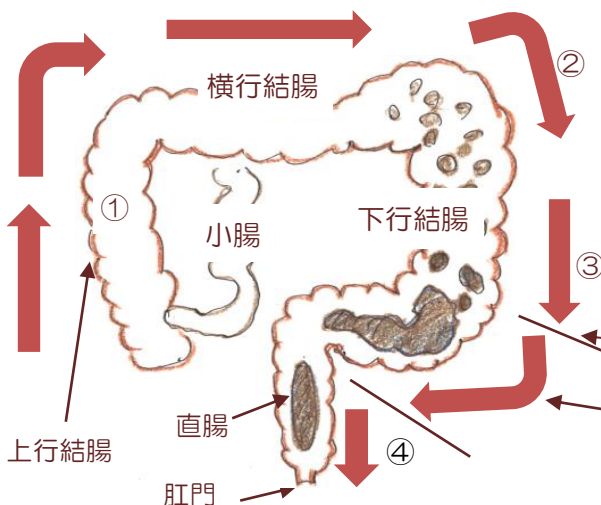
11月10日はいいトイレの日

1968（昭和61）年11月10日に11（いい）10（トイレ）の日という語呂合わせで、日本トイレ協会によって制定されました。また、世界的な公衆衛生運動に取り組む世界トイレ機関が2001年11月19日に設立されたことにちなみ、2013年に国連で11月19日を世界トイレの日に決めました。

日本トイレ研究所では、11月10日（いいトイレの日）～11月19日（世界トイレの日）の10日間を、健康や生活リズムを整えるきっかけをつくることを目的に「うんち week」としました。体からのお便りのうんちのことを考えてみましょう。

*10月13日にweb研修（日本トイレ研究所主催）で、さいたま市立病院小児外科の中野美和子先生より「子どもの便秘について」のお話がありました。内容を簡単に掲載します。

大腸での便のつくられ方

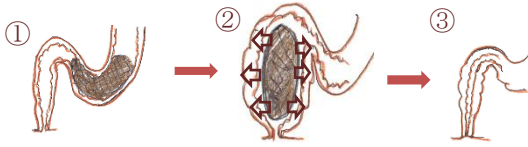


- ① 小腸から大腸に入ったばかりの時はほとんどお水に近い状態
- ② このあたりでドロドロうんち
- ③ パナナうんち
- ④ 排便（本来ここにはうんちはたまっていない）

ここまでは半日くらい

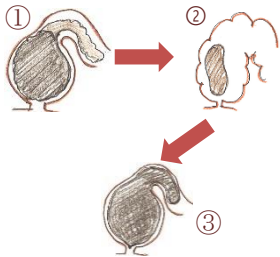
ここで出るのを待つ（1日～3

排便の仕組み



- ① ベちゃんこの直腸をうんちが広げながら押していく
- ② うんちが直腸を広げるとうんちしたいスイッチが入る
- ③ すっきりうんち（直腸は空になる）

こどもの便秘の直腸



- ① 便秘がひどくなると大きなうんちの塊ができる
- ② 何とか出した後は大きなうんちの直腸になるため普通の量のうんちでは排便スイッチが入らない
- ③ スイッチが入るほど便がたまると自力では出すことが出来ない

*便秘を直すのは生活習慣や食事と言われますが、子どもの便秘には効果がないことが多いです。そのため、子どもの便秘は治療が必要です。お薬等で排便コントロールをして、成長を待つことが重要とされています。

便がスムーズに出ていると腸に便をため込む癖が治ってきます。そうするとお薬はいらなくなります。

インフルエンザの予防接種を受けていますか

予防接種は10月から受けることができます。

13歳未満は2回の接種が勧められています。

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、今まで受けなかった人も受けているようです。ワクチンには限りがあるため、早めの摂取をお勧めします。

接種した後は体がだるかったり、熱が出る場合があります。予防接種はお迎え後に接種し、接種後は自宅でゆっくりできると良いと思います。

10月から水曜日（1日）と木曜日（午後）慈愛病院に小児科が開設し、予防接種も受けることができます。（受診前に確認して下さい）



風邪が流行する季節です

かぜ & インフルエンザなど感染症の予防対策を・・・

これからの季節は、空気が乾燥し、だんだんと寒さも増してきます。そうすると風邪だけではなく、いろいろな感染症が多くなります。感染症が増える理由は、寒さと乾燥、ウイルスの性質、密閉された環境などが関係しています。風邪に負けないで寒い季節を乗り切るためにも、できるお子さんは、うがいや手洗いなどの予防策を行いましょう。

感染症の予防のために

手洗い



外遊びの後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、洗います。指先や親指、手首、手のひら、手の甲、指の間などを洗い忘れないように注意しましょう。

うがい



外遊びの後や人込みに入った後などに、うがいをしましょう。初めにブクブクうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



元気に過ごすためには規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や、栄養バランスの良い食事、外遊びなどを心掛けましょう。

流行期の人混みを避ける



出来るだけ人混みに出かけないようにします。出かける時は、できるお子さんはマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

感染性胃腸炎が増える季節です

最近では季節を問わず発生していますが、特に秋の終わりから春先にかけて、ノロウイルスやロタウイルスによる下痢や嘔吐が流行しやすくなります。

【症状】

主な症状は嘔吐と下痢で、嘔吐だけ、下痢だけの場合もあります。そのほか、発熱、頭痛、腹痛を伴うこともあります。

【家庭でのケア】

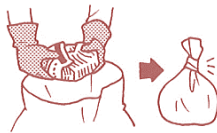
ウイルス性の場合には特別な治療薬はない為、対症療法（水分補給や整腸剤、食事療法）になります。嘔吐直後は、胃腸を休めて、吐き気が治まってきたら、様子を見ながら経口補液などをスプーンで少量ずつ与えます。嘔吐の症状は1～3日程度、下痢の場合は、もう少し長く、3、4日から1週間程度かかることもあるので、食事は消化が良いものにしましょう。

家庭内で感染が広がらないように嘔吐物の処理などは迅速に行い、手洗いも励行します。

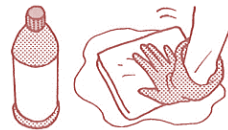
嘔吐物の処理は適切に！



嘔吐物に新聞紙などをかぶせて、上から消毒液をかける。



拭き取った嘔吐物と新聞紙をビニール袋に入れて密封す



汚染場所とその周辺を消毒液で拭く。

●注意点

使用済みの使い捨てエプロンやマスク、手袋は密封して処分する。また、最後に手洗いを十分行う。

※消毒液の作り方（嘔吐物処理の場合）

500mlのペットボトル1本の水に原液（次亜塩素酸ナトリウム）10ml（キャップ2杯）

- 衣類などを漬け置きすると色落ちする場合があります。
- 金属は錆びるため、10分程度浸したら水拭きして下さい。また手指の消毒には使えません。