

おひさまだより



2023.12.27
せんだの森

2023年もいよいよ終わりにになりました。5月の新型コロナウイルス5類への移行で、多方面で規制が緩和され、これまで我慢していたことが、少しずつできるようになりました。同時にこれまでの感染症対策も多少なりとも緩んだこともあって、インフルエンザを始めとする様々な感染症が大流行と言われています。まだまだ、空気の乾燥した時期が続きます。手洗いやうがい、しっかり食べて、よく遊び、よく寝るなど、自分でできる感染症対策を行っていききたいですね。

～元気のスヌメ 今月のおはなし～

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにお尻が痛んだり、校門が切れて血が付いたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することを嫌がって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見通して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。

1月の保健指導 「早寝・早起き・朝ごはん」で元気100倍



早く寝て 疲れを取ろう

しっかり食べて 元気にあそぼう

太陽の光を浴びて 早起きしよう

1月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
1日(月)	おひさまこどもクリニック(御幸町) 955-3220	タカタ内科胃腸科(東町) 921-5878	
2日(火)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	まつもりファミリークリニック (本庄町中) 973-0131	
3日(水)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	若林医院(春日町) 941-1112	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
7日(日)	坂本眼科小児科クリニック(大門町) 946-6656	前原病院(手城町) 925-1086	木村耳鼻咽喉科医院(今津町) 933-3817
8日(月)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	コム・クリニック佐藤(引野町) 941-0001	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町川南) 963-8733
14日(日)	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939	宮崎胃腸科放射線科内科医院(霞町) 932-2485	田中耳鼻咽喉科医院(府中市中須町) 0847-45-3387
21日(日)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	城北診療所(木之庄町) 923-8161	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
28日(日)	いけだ小児科(南蔵王町) 973-1500	竹本内科循環器科(大黒町) 050-1220-8886	三木耳鼻咽喉科医院(大黒町) 922-5533

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。