



ほけんだより

2026年1月発行



新年明けましておめでとうございます。本年も子ども達、ご家族、職員みな健康に過ごせますようお祈り申し上げます。

12月の病欠 熱5人/8日 咽頭痛1人/1日 咳1人/1日 嘔吐7人/7日 下痢1人/1日
大事3人/3日

冬場の隠れ脱水と便秘に注意

・冬は夏と共に脱水が起こりやすい季節です…湿度が低く乾燥する。皮膚から水分蒸発しやすい。風邪やインフルエンザで発熱・嘔吐・下痢による脱水も起きやすい。夏場より喉の渇きを感じにくく、水分の出入りのバランスが崩れやすい。水分が不足すると便秘になることがあります。
子どもの便秘の症状…お腹が張る。機嫌が悪い。食欲低下。うんちをする時痛がる。便に血が付いている。3日以上便が出ていない。便の固さも重要です。
下図の「コロコロうんち」「かちこちうんち」が便秘の状態です。



子どもに必要な一日の水分量…

1日に必要な水分量は体重によって決まり、
「体重×1kgあたりの水分量(ml)」
※1kgあたりの水分量は以下のとおりです。
新生児：約50-120ml
乳児：約120-150ml
幼児：約90-100ml
学童：約60-80ml
例えば体重13kgの乳児は $13\text{kg} \times 120-150\text{ml} =$
1日に約1560-1950ml(約1.5-2l)の水分が必要です

水分補給のタイミング…朝起きたとき、運動の前後、食事やおやつの時、お風呂に入る前と後



マイナ保険証に変更になった方へ

けがをし受診する時使う保険証のコピーですが、個人情報保護の点から、マイナ保険証のコピーはお預かりしません。これに代わる資格情報確認証等のコピーを提出して下さい。
白ポストに投函のうえ、担任にお声がけいただけますよう宜しくお願い致します

