



# 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、職員みなが健康に過ごせますようお祈り申し上げます。

12月の病欠 热 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。



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

## うんちチェックシート



### 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 13kg×120-150ml=

1日に約 1560-1950ml（約 1.5-2.1）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

