



ほけんだより

2026年2月発行



今年は2月3日に節分を迎えます。今月は、寒さの極みを通り越して徐々に春の陽気に近づいてゆきます。

身体も縮こまりがちですが、散歩で皮膚を刺激したり、筋肉、肺、腸など身体の色々なところを動かしてゆきましょう。

1月の病欠	熱 6人/3日	昨日熱 3人/2日	大事 2人/2日	嘔吐 2人/2日	下痢 4人/7日
インフルエンザ A1人/5日	インフルエンザ B1人/5日		溶連菌 1人/2日		体調不良 2人/2日

幼少期に身につけたい36の基本動作…寒い季節ですが、日々の生活や遊びの中で身体を動かしてゆきましょう。

スポーツ庁委託事業子供の運動習慣アップ支援事業「運動あそびBōōk」より

体のバランスをとる動き(平衡系動作)…姿勢変化や並行維持の運動



体を移動する動き(移動系動作)…上下、水平方向の移動や回転移動



用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)…モノや自分以外の他者を扱う運動



乳糖不耐症

には、生まれつきのものと、胃腸炎の後に下痢が持続する二次性乳糖不耐症があります。

どちらも下痢症状がありますが、小児の多くの場合が、二次性乳糖不耐症性下痢です。

○原因…母乳やミルク、牛乳に含まれる「乳糖」。本来は乳糖分解酵素の働きで、おなかの中で

「ブドウ糖」と「ガラクトース」に分解されます。ところが、胃腸炎により腸の機能が低下すると、

一時的に酵素の分泌が悪くなり、乳糖を分解して消化吸収できなくなります。

○治療…乳糖の分解を助ける乳糖分解酵素薬の内服をする場合があります。また、乳糖を含まない

ミルク（ノンラクトンミルク）を使用することで改善する場合もあります。牛乳や、乳糖を含む食品

（生クリームやアイスクリームなどの乳製品）の摂取を控えコントロールします。完全に除去するのが

難しければ、まずは量を減らして見て下さい。消化の良い食べ物（うどん、おかゆなど）にします。

○症状…長引く下痢が2週間程度以上です。お腹の張り、腹痛があることも。比較的食欲や活気は維持

されています。吸収しきれなかった乳糖が腸内細菌によって発酵することで、酸っぱい臭いの便を引き

起こします。

