



# ほけんだより



学校法人 大城学園 読谷こぼと幼稚園

No.7

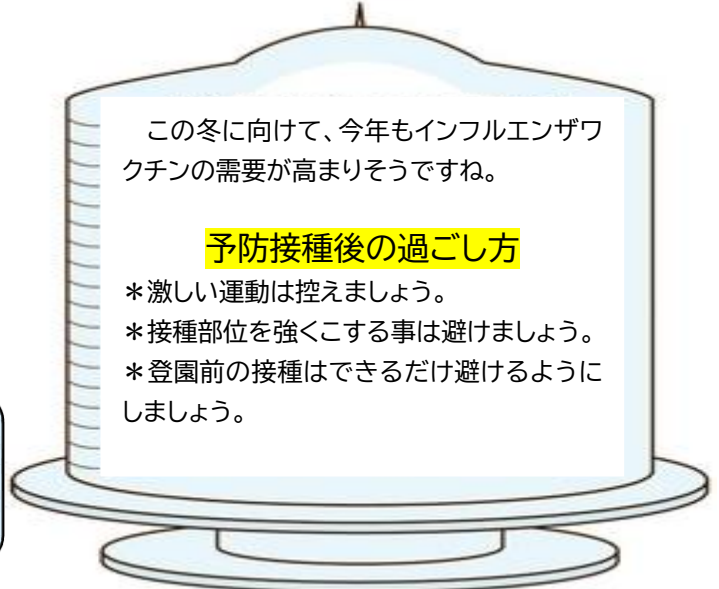


空気がひんやりと冷たく感じられるこの季節。あっという間に年の瀬となりました。慌ただしい師走、また感染症が流行りだす時期でもある為、体調管理に気をつけながらお過ごしください<m(\_)>

12 月末には年末年始の長いお休みが始まります。夜更かしの機会が増え、生活リズムが崩れやすくなる為、早寝、早起き、朝ごはんを心掛け、休み明けにも元気な姿で会える事を楽しみにしてしま～す(^\_^)



『覚えておきたい  
うんちの形状について』の豆知識  
胃腸炎に注意したい季節。うんちの形状は7つに分類されています。  
ご紹介しましょう(^\_^)



この冬に向けて、今年もインフルエンザワクチンの需要が高まりそうですね。

### 予防接種後の過ごし方

- \* 激しい運動は控えましょう。
- \* 接種部位を強くこする事は避けましょう。
- \* 登園前の接種はできるだけ避けるようにしましょう。

type 1		<b>便秘傾向</b> コロコロ便 硬くてコロコロのウサギの糞のような便	遅 消化器官の通過時間 早
type 2		<b>便秘傾向</b> 硬い便 ソーセージ状であるが硬い便	
type 3		<b>便秘傾向</b> やや硬い便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
type 4		<b>正常な便</b> 普通便 表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
type 5		<b>正常な便</b> やや柔らかい便 はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	
type 6		<b>下痢傾向</b> 泥状便 でいじょうべん 境界がほぐれて、ふにやふにやで不定形の便	
type 7		<b>下痢傾向</b> 水様便 すいじょうべん 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	

便秘：一般的には3日ほど排便がない状態。他にも毎日排便していてもすっきりせず、本人に不快症状がある時も便秘といえる。薬や浣腸はクセになることはないので、食生活にも配慮し、必要時は薬の力も借りて排便習慣をつけることが重要。

下痢：下痢傾向の便が1日に何度もでること。下痢をするということは不快感や腹痛、食欲不振を伴うことが多い。また栄養の吸収ができない状態は、子どもにとって脱水の危険もある。子どもの場合、下痢止めではなく食事療法で治療することが多い。

健康第一！元気で楽しい  
年末年始をお過ごしください！！



### 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。そのため、お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他に、近くの救急病院と休診日を確認しておきましょう。  
また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。

### 喚起をしよう

部屋を閉め切って遊んでいると空気が汚れ、「頭がぼんやりする」、「気分が悪くなる」、「フラフラする」等の症状が出てきます。  
空気が汚れる原因は、人の吐く息や、細菌、ウイルス、ほこり等です。  
1時間に、1回は窓を開けて流れを作り、部屋に新鮮な空気を  
入れるよう心掛けましょう。

### 小児救急でんわ相談

命を助ける 涙をふつけた 愛社、はいけんごと 病院に届けたら

# 8 0 0 0



# Health Newsletter



December 2024

No.7



The air feels crisp and chilly as the season settles in, and before we know it, the year is drawing to a close. December is always a busy time, and with it also comes the increased risk of seasonal illnesses. Please take extra care to stay healthy during this bustling month.

As we approach the New Year, the long holiday break begins. With it comes the temptation to stay up late and let daily routines slip. To maintain good health and energy, we encourage everyone to stick to healthy habits like going to bed early, waking up early, and having a nutritious breakfast. We look forward to seeing everyone return after the break, refreshed and ready for the year ahead! 😊

As we approach winter, the demand for influenza vaccines is expected to remain high this year.

To ensure a smooth recovery after vaccination, please keep the following in mind:

- \* Avoid strenuous physical activities.
- \* Do not rub or apply pressure to the injected part.
- \* Whenever possible, avoid scheduling vaccinations immediately before attending school or daycare.

## Digestive Health Tips: Understanding Stool Types

As we enter the season when stomach bugs and gastroenteritis are more common, it's helpful to pay attention to stool health. Did you know stools are classified into seven types? Here's a quick overview:

type 1		Constipation-Prone Types	<b>Hard, pellet-like stool:</b> Small, hard lumps similar to rabbit droppings.	遅 消化器官の通過時間 早
type 2			<b>Firm stool:</b> Sausage-shaped but very hard.	
type 3		Normal Types	<b>Slightly firm stool:</b> Sausage-shaped with visible cracks on the surface.	
type 4			<b>Normal Stool</b> Smooth and soft, resembling a sausage or a coiled snake.	
type 5		Diarrhea-Prone Types	<b>Slight Soft Stool</b> Soft, semi-solid with clear ridges.	
type 6			<b>Mushy Stool</b> Loose and unformed with an irregular shape.	
type 7		<b>Watery Stool</b> Liquid with little to no solid material.		

**Constipation:** Typically defined as having no bowel movement for three days or more. However, even daily bowel movements can signal constipation if they feel incomplete or cause discomfort. Address constipation by focusing on a balanced diet, hydration, and, if needed, using medication or enemas to develop a healthy bowel routine. These interventions are safe and won't lead to long-term dependency.

**Diarrhea:** Frequent loose stools accompanied by discomfort, abdominal pain, or appetite loss. In children, diarrhea can lead to dehydration and nutritional deficiencies. Instead of anti-diarrheal medications, dietary adjustments are often the recommended treatment.

Health First!  
Be well and have fun!  
Have a happy holiday season!



## Preparing for Emergencies During the Year-End and New Year Holidays

Most hospitals and clinics are closed during the year-end and New Year holidays. To prepare for unexpected illnesses or injuries, it's important to:

- Confirm the operating hours of your regular clinic and identify nearby emergency hospitals in advance.
- If traveling to your hometown or another location, research local emergency hospitals ahead of time for added peace of mind.

## Importance of Ventilation

When a room remains closed for long periods, the air quality can deteriorate, leading to symptoms such as:

- Drowsiness or lack of concentration
- Nausea or a feeling of discomfort
- Dizziness

Poor air quality is caused by factors like exhaled carbon dioxide, bacteria, viruses, and dust particles. To keep the air fresh and healthy, open windows at least once every hour to allow airflow and bring in fresh air.

Simple measures like regular ventilation can make a big difference in creating a safe and comfortable environment!

## Pediatric Emergency Telephone Consultation

※お問い合わせ先 通話受付時間: 毎朝、かいけいんさんと 判断に当たります  
# 8 0 0 0

