

令和6年

# 1月 健康やか子育てだより

## ♡ 意外に多いこどもの便秘 ♡

こどもの便秘で困ったことはありませんか？離乳食を開始する時期、トイレトレーニングの時期、小学校へ通い始める時期は便秘になりやすいといわれています。毎日の便の観察と生活習慣を見直し、快便を目指しましょう。

### 【便秘のサインを見つけよう】

- ・排便が週に3回より少ない
- ・出ているのに、お腹が張っている
- ・出すときにおしりを痛がる
- ・大きなかたまりの便が出る
- ・かたいコロコロした便が数個ずつ出る
- ・ゆるい便が何度も漏れる



### ここにも注目！



こどもが自分でお尻を拭けるようになると、大人が確認する機会が減ります。

いつ、どんな便が出ているのか、意識して見ていきましょう。

### 【生活習慣を見直して便秘を予防しよう】

①バランスのよい食事をしっかり摂る



②たくさんからだを動かして遊び、たっぷり眠る



③ゆっくり排便する時間をつくる

足の裏がつくよう踏み台を用意すると、いきみやすくなります。



### ※食事のポイント

水分を多く摂る、食物繊維の多い食品（野菜、いも、豆、きのこ等）や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に取り入れることも、効果があるといわれています。



生活習慣を見直しても便秘のサインがみられる場合は、早めに小児科を受診しましょう。便秘と診断されたら、医師の指示どおり便秘薬や浣腸を適切に使用することも大切です。痛みがなく、すっきり楽に便が出せることを目指しましょう。

## 大田区の感染症情報

### 冬の感染症を予防しましょう

インフルエンザや感染性胃腸炎など冬に多く見られる感染症が流行しています。また、東京都より12月21日に溶連菌感染症の流行警報が出されました。本システムの報告で、昨年同時期5件だったのに対し、今年は82件出ています。

感染症予防の基本は、手洗いです。洗い残ししやすい指先、親指、指と指の間、手首などを丁寧に石けんで洗いましょう。

また、他にも栄養バランスの良い食事とこまめな水分補給、十分な睡眠、適度な運動、室内換気と加湿なども大切です。

感染症を予防するため、予防接種はかかりつけ医と相談し計画的にすすめていきましょう。

### 《12月1日～12月22日の感染症状況》



学校等欠席者・感染症情報システムを活用し区内4地域（大森、調布、蒲田、糞谷・羽田）の感染症流行状況と感染症に関する情報をお知らせしていきます。

疾患名	大森	調布	蒲田	糞谷 羽田
インフルエンザ	75	74	235	64
感染性胃腸炎	46	18	33	7
溶連菌感染症	26	25	23	8
咽頭結膜熱	6	8	9	1