



3月に入り、暖かい日が増え少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。インフルエンザが猛威を振っている時期は、たくさんの方に利用していただきました。小学校のお兄ちゃんお姉ちゃんから、0歳の赤ちゃんまでの幅広い年齢層。年下の子に優しくしてくれたり、大きい子の真似をしてみたりなど、異年齢での関わりがありました！風が冷たく1日の気温差が著しいため体調管理に気を付けてください！



ワンポイントアドバイス

『うちの子便秘かな？』と思ったことはありませんか？便秘は放っておくと、どんどん悪くなってしまのおそれがあります。今回は『便秘』についてのお話をします。

便秘とは

便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門がきれて血が出るような場合も便秘です。

便秘の原因

- ・乳児期：母乳・ミルク不足・汗のかきすぎ・食事の変化(母乳⇒人工乳 離乳食開始)
 - ・幼児期：排便のときに痛い思いをすると排便を我慢してしまう。
 - ・学童期：学校でトイレに行くのをためらい排便を我慢してしまう。
- その他、偏った食事やゆっくりトイレに入る時間がないといった生活習慣も便秘と関係します。

便秘のときは

- 規則正しい生活：十分な睡眠と早寝早起きを心がけましょう。
 - 食事：バランスよく好き嫌いせずたくさん食べましょう。
(雑穀・海藻・豆類・きのこ類など)
 - 運動：体を動かし腸の動きを活発にしましょう。
 - 腹部のマッサージ：おへその下に手を当てやや力を入れて『の』の字にマッサージしてあげましょう。
 - 水分：普段からこまめに水分を摂るくせをつけましょう。
 - 我慢しない：便意を感じたら我慢せずトイレに行くようにしましょう。
- * 食事や生活習慣を改善してもよくならないときは医療機関を受診し医師に相談の上薬等による治療をおこないます。



カブラでお城と道を作って車が走れるようにしたよ！！



みんなでペープサートを見たよ(^^) いろんな動物が出てきて興味津々



病児保育室の詳しいご案内は [こばやし小児科ホームページ](#) をご覧ください♪ (院長のブログも掲載中！)

パンフレットも受付にあります！お気軽に声をかけくださいね(^^)

先月の利用状況

1日あたり(2~12人)

鼻副鼻腔炎、インフルエンザA型、咽頭扁桃炎、胃腸炎、RS(多い順)

	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	86人	50人	18人	18人
加古川市	25人	11人	6人	8人
その他の市	4人	0人	2人	2人
合計	115人	61人	26人	28人