



令和 6年度  
社会福祉法人 大谷会  
看護師



年が明け、今年巳年(干支はへび)へびは脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。人間の生活から例えれば、睡眠のイメージですね。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、疲れた体と脳を元気(再生)にさせます。そして次の日たくさん活動(復活)できるようにしてくれます。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう (^\_^)☆



空気が乾燥しています。  
「清潔と保湿」が大切です



### 冬に気をつけたい子どもの感染症

#### ロタウイルス感染症

**特徴** 白っぽい下痢便が出る

**症状** 下痢、嘔吐、発熱など

**注意点** 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

#### RSウイルス感染症

**特徴** 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も

**症状** 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも

**注意点** 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

#### インフルエンザ

**特徴** A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

**症状** 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

**注意点** 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも



### 今日のうんちはどんなうんち?

「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか?」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

**バナナうんち**  
健康な証拠。  
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

保育園では時々、便秘の症状で非常な痛みを苦しむ園児がいます。1週間に3回以下、連続5日以上出ない時は、適切な処置を受けましょう。

**ゴロゴロうんち**  
便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

**びちゃびちゃうんち**  
下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に  
少しだけ確認してみましょう。

### Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお「便」り。たまにはじっくり観察してみましょう。

#### 理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない

