ほけんだより　５月号

　新年度がスタートして、あっという間に１か月がたちました。子供たちは新しい環境にもだいぶ慣れてきて来ましたが、少し疲れが出るころかもしれません。生活リズムを整えて体調管理に注意していきましょう。

朝ごはんで元気のスイッチを押そう！

　育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをON にしましょう！

体のスイッチ

　肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

　脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

　朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

うんち　スルリ、スッキリ出ていますか？

　毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出ても、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- うんちの量が少ない
- うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

　このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！

こんなケアで便秘解消！

- 水分をしっかりとらせる
- 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- おなかをやさしくマッサージする
- トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。