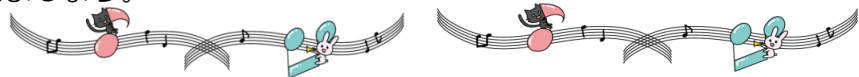


# 病児・病後児保育室きしゃぽっぽ便り

2023年3月号

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。  
暖かい日もあれば、まだ寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。  
旬の野菜から栄養を取り入れ、体調管理に気をつけながら、元気に4月を迎えましょう。



## 2月の利用状況

【年齢】		【疾患名】	
1歳	18%	感冒	18%
2歳	38%	急性上気道炎	5%
3歳	13%	感染性胃腸炎	10%
4歳	7%	気管支炎	3%
5歳	13%	インフルエンザ	8%
6歳	5%	喘息	3%
7歳	3%	RSウイルス、	
8歳	3%	ヒトメタ	23%
		その他	30%



## お知らせ

「医師連絡票」の有効期限が令和5年4月利用分から変更になります。

発行日を含んで3日間

◇受診日（医師連絡票発行日）と翌日は自宅で看病し、3日目に病児・病後児保育室を利用する場合、**医師連絡票の内容と利用当日の病状が変わっていなければ**、もう一度受診して医師連絡票を発行してもらう必要がなくなります。尚、症状が変わっていない場合に限るため、**病児保育室の医師（病後児保育室の連携医）により、利用可否の判断**を行います。

## 意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがってしまい、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直し、快便生活を目指しましょう。

- ・うんちの間隔が3日以上あく
- ・うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- ・かたいコロコロしたうんちがちよっとずつでる
- ・うんちのときに泣く
- ・ものすごく息んで苦しう
- ・うんちをいやがる

それ、便秘のサイン  
かもしれません！



生活習慣を見直して、便秘を解消しましょう！

食べる

寝る

トイレに行く

- ・野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- ・食事の時間を決める



- ・睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



- ・朝、トイレに10分間座ってみる



新潟市病児・病後児保育事業

下越病院併設 病児保育室きしゃぽっぽ

〒956-0814

新潟市秋葉区東金沢1459-6

TEL0250-23-5170

（受付時間7：45～18：15土日祝日休み）

