



ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

病児保育は  
こちらから

おやべにこにこ園

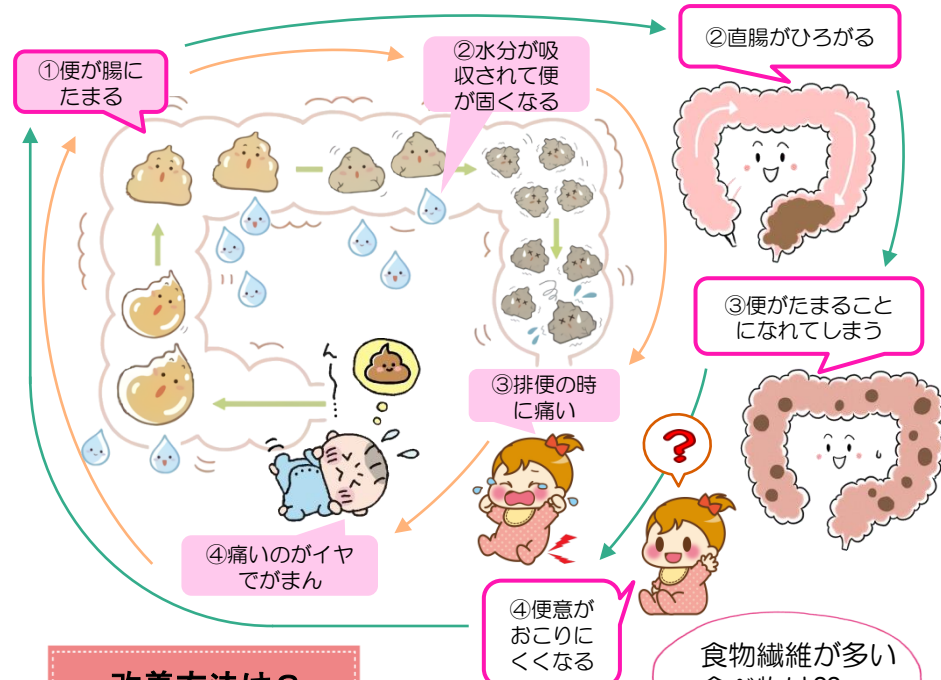
検索



初めて入園・入学を迎えられたお子さんや進級・進学、また、新年度から職場復帰というお母さん方は、新しい環境のもとドキドキ、ワクワクの春ですね。元気に保育園や小学校に行くのが一番ですが、病気で困った時はいつでも病児保育室おやべにこにこ園をご利用くださいね。

### 便秘になるのはどうしてだろう？

このような2重の悪循環が起こるために、こどもの慢性の便秘症は悪くなっていってしまうと考えられています。



### 改善方法は？

- ① 早寝、早起きをし、規則正しい生活をしましょう
- ② バランスの摂れた食事を3食きちんととりましょう
- ③ 体を動かすことは腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。たくさん体を動かしましょう

- 多 ↓ 少
- 多 スイートコーン
  - おから
  - さつまいも
  - りんご
  - ほうれん草
  - バナナ など

どうぞよろしくお願いたします。

お子さんの病状や気持ちに寄り添いながら、心も身体もゆっくり休められるような保育看護に取り組んでいきます。病状にあわせて“楽しかった”と一日を過ごしてもらえよう努力していきたいと思っています。今年度も皆様のお役に立てるよう頑張っていきます。

今回は春からの集団生活に欠かせないワクチンと悩まれる方も多い便秘について取り上げたいと思います。

### ワクチンとは？

接種することにより、あらかじめウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）を作り出すものです。



### ワクチンの効果

- ① 自分がかからない
- ② もしかかっても症状が軽く済んだり、重症化を予防
- ③ 社会に流行をおこさない

ワクチンの種類が多く、接種時期で悩まれる方も多いのではないのでしょうか。接種の推奨時期を逃してしまったという方も、いつでもお近くの小児科医にご相談くださいね。

