



3月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2026年3月

入学や進級を控え、子どもたちの自信や期待が膨らんでいます。楽しみも不安も半分ずつ抱えているかもしれませんね。4月にはそれぞれのペースでよいスタートが切れるよう、気持ちを落ち着かせ、ケガや病気にも気をつけながら、残りの日々を楽しく過ごしていきたいと思います。



こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のも。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。

白



酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎などの疑いがあります。

赤



真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。

黒



黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化管の上のほうで出血している可能性があります。

爪を切り整えましょう！

乾燥の季節です。子どもたち自身が自らの肌をかいたり、そのつもりもなくうっかり自分や周りのお友達を傷つけてしまわないよう、爪は切り整えましょう。

もしも難しい場合は、お昼寝中など眠っている時なら切りやすいかも☆余裕があれば、最後に爪切りについている爪やすりでも整えましょう☆



毎朝うんちでおなかすっきり！

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



生活リズムや食べ物、飲み物はもちろん、精神面、気持ちの面でもうんちは健康のバロメーター。うんちでその日の健康をチェック！

お子さんの「味方」を増やせる場をご存知ですか？

「うちの子、これ苦手かな？」と感じたら、それは「自分に合う道具」を見つけるサインかもしれません。「自分に合う道具」＝「自分に合う窓口・もうひとつの居場所」です。

- ・ おしゃべりできる場所：子育て支援センター「つどいの広場」
- ・ 相談の窓口(市役所)：子ども家庭センター
- ・ 具体的なヒントを得る為の入口：専門外来・療育センター(専門的アドバイス)
- ・ 成長を支える場所(療育)：通いの場(遊びを通して成長を共に感じる)

感染症で保育園に行けないけれど、自分も休めない...預け先がない... そんな時は... 「病児保育」という選択肢があります。

- ・ みやま市病児一時預かり事業⇒筑後市立病院横 病児保育施設「ちっこハウス」
- ・ みやま市病児・病後児保育事業⇒瀬高保育園内「おひさまルーム」

これら、ぴったりの「道具(=場所・窓口)」を知っておくだけでも、お子様やそれに関わるご家族のための心強いお守りになりますね。

参考：みやま市HP、他

