



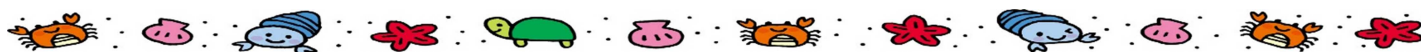
8月

ほけんだより

筑後保育所
令和8年
8月1日発行



猛暑日が続いています。年々暑さが増しているように感じます。今年から最高気温が40℃以上の日の名称を「酷暑日」と呼ぶようになりました。暑さはいつまで続くのでしょうか。保育所内では、子どもたちの楽しそうな声が聞こえ、元気に動き回る姿が見られます。子どもたちの元気な姿は微笑ましいですね。健康管理をしながら暑さを乗り切りましょう。



ウンチのはなし

●ウンチができるまでの流れ：私たちが食べた食べ物は、まず口に入り消化が始まります。その後、食道を通り胃に入り、胃ではドロドロした粥のような状態になります。次の十二指腸では、食べ物を分解し、その後、小腸で栄養素や水分が吸収され、大腸で残った水分が吸収された後、肛門からウンチとして排泄されます。

●ウンチの成分：70～80%が水分です。残り20～30%が固形物（食べかす・腸内細菌・はがれた腸粘膜）です。

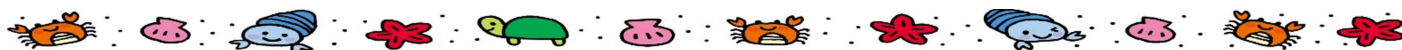
●ウンチの形や臭いによる違い：ウンチの形状を見分ける際は、硬さをもとに判断します。硬いウンチは通過時間が遅く（大腸で吸収する水分が多く）、逆に軟らかいウンチは通過時間が早い（大腸で吸収する水分少なく）ウンチです。臭いが強い場合は、食生活の乱れなどから腸内細菌のうち悪玉菌が増え、発酵ガスが発生していると疑われます。

●理想のウンチ：バナナのような状態です。と出てくるウンチです。

●要注意のウンチ：黒い、赤い、白いウンチです。病院を受診しましょう。

便の分類		
状態	特徴	水分量
①コロコロ	ウサギのウンチのように硬くてコロコロしている	少ない
②硬い	短くて固まった硬いウンチ	↑
③やや硬い	水分が少なくてひび割れたウンチ	
④普通	バナナのようなウンチ	普通
⑤やや柔らかい	水分が多くてやわらかいウンチ	↓
⑥泥状	ふにゃふにゃと形のない泥のようなウンチ	
⑦水様	固形物のない液状のウンチ	多い

①、⑦のウンチは病院受診をお勧めします。②、⑥のウンチは健康と不健康の境界域です。③、④、⑤のウンチは正常です。正常なウンチ以外の時は、大事をとりましょう。



創傷(すり傷)の手当

すり傷は、水道水で砂や泥をしっかりと洗い流すことが大切です。

1. 洗う：水道水で3～5分間、傷口の汚れをきれいに洗い流しましょう。
2. 保護する：傷用の軟膏（すり傷の程度による）を塗り、絆創膏を貼りましょう。

●出血していた時は、清潔なガーゼやティッシュで傷口を数分間押さえて止血しましょう。

●異物がある場合は異物を除去してから、手当をしましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給：一度にたくさんの水分をとるのではなくこまめに取りましょう。
2. スキンケア：こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
3. 紫外線対策：屋外では帽子をかぶり日焼け止めを塗りましょう。
4. 室温管理：室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。

