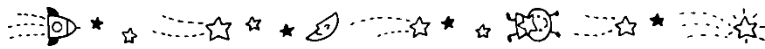




日に日に蒸し暑さが厳しさを増し、夏の到来を感じます。
熱中症に気を付けて、暑い夏を上手に乗り切りましょう。



うんちの話 (うんちができるまで)

食べ物は、口の中で噛み砕かれ胃の中でドロドロな状態になって腸に送られます。小腸では栄養を吸収し大腸では水分を吸収してうんちができます。



うんちは一定量溜まると便意を感じるようになります。毎日排便がある人、2~3日に1回の人など排便回数は人様々ですが、歯磨き粉のようにチューブからニュルッと出てくるうんちが理想的です。

下痢時のケア

☆排便後(おむつ交換後)は、石鹸を使って手を洗きましょう

下痢の中には感染性の病原体を含んでいる可能性があります。感染予防のため、必ず石鹸を使いましょう。

☆水分補給をしましょう

下痢便は水分を多く含むため脱水にならないよう注意が必要です。

☆お尻を清潔にしましょう

下痢をするとお尻が真っ赤になってしまいます。うんちをきれいに拭き取り、水分を残さないように拭き取りましょう。



赤くなったお尻にはおむつかぶれに効く薬を塗りましょう。

汚れてしまった衣類の洗濯方法

嘔吐や下痢便で衣類を汚してしまった時、洗濯に困ってしまいますよね。これらには感染性の病原体が含まれている可能性がありますので注意が必要です。

★バケツに水を入れ、汚れを軽く取り除きましょう

- ・汚水はトイレに流してください
- ・石鹸で手を洗いましょう



★衣類を消毒しましょう

- ・塩素系消毒剤を使うときは衣類の色落ちにご注意ください

★洗濯機で洗いましょう



胃腸炎で診療所を受診する
お子さんが非常に多いです。
ご注意ください。

6月22日付

熱中症の予防法(一例)

- ★早寝早起きをしましょう
 - ★朝ご飯をしっかり食べましょう
 - ★水分をこまめにとりましょう
- 疲れを残さないような生活を心がけることが大切です。

理想的なうんち(水分量70%前後)

バナナのような形になるうんちです。

固いうんち(水分量70%以下)

腸を通過するうんちの時間が通常よりゆっくりになったため必要以上に水分が吸収されてしまい、固いうんちになってしまいます。

柔らかいうんち(水分量70~80%)

腸を通過するうんちの時間が通常より速くなってしまい水分を十分吸収できないため、泥のような形のない柔らかいうんちになってしまいます。

下痢便(水分80%以上)

水のような状態です。臭いも独特で何度も頻繁に出てしまいます。

コロコロうんち

大腸が緊張しすぎると、ウサギの糞のようなコロコロうんちになってしまいます。

大腸の異常な緊張の原因

◎生活スタイルが乱れているため

◎ストレスが蓄積しているため

◎自律神経が不安定になっているため など

歯科検診が終わりました。



歯科検診のご協力ありがとうございました。結果はいかがでしたか？

むし歯が見つかったお子さんはかかりつけの歯科医さんにご相談ください。むし歯は早期治療が大事なんですよ！