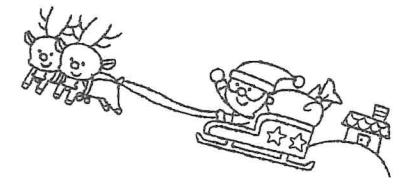


ほけんだよい

令和7年12月
 勢理客こども園 たんぽぽ組
 園長 比嘉 裕
 ☎ 098-877-3442



子どもの便秘を防ごう

がまんして悪化する 子どもの便秘

子どもは、かたい便を出して痛い思いを
 すると、排便をがまんするようになります。
 すると、大腸に残った便の水分が吸収され、
 便がさらにかたくなり、出す時に非常に痛
 いので、ますますがまんをするといった悪
 循環になっていきます。

さらに、常に便が直腸にたまっている状
 態になると、腸が広がり便意が起これにく
 くなります。そうすると、もっと便が腸に
 たまるため、便秘は悪化してしまいます。



うんちをがまんしない環境づくりを



子どもが、うんちをすることは気持ちがいい、
 楽しいと感じることが大切です。トイレを楽し
 い空間にしたり、ゆとりのある時間帯にゆった
 りしたトイレタイムを確保したりするようにし
 ましょう。便座に座った時に足を乗せる台があ
 るといきみやすくなり、排便がスムーズにでき
 ます。また、トイレに失敗して叱られると、が
 まんをするようになることもあるので、叱らな
 いようにしてください。

おしっことうんちのチェック

おしっこやうんちから、体の状態がわかります。排泄後は、すぐに流さずに観察しましょう。

おしっこ	うんち		
色 薄い黄色 濃い黄色	色 黄色 茶色 黒っぽい	形 コロコロ バナナ ビシャビシャ	におい あまりくさくない くさい

一般的には薄い黄色
 ですが、体内に水分が
 足りていないと、濃い
 黄色になります。

健康な時の便は、
 黄色や黄褐色です。
 肉類を多く食べると、
 黒っぽくなります。

健康なのは、バナ
 ナうんちです。その
 ほかは、体調不良が
 考えられます。

野菜をバランスよ
 くとると、くさくな
 く、肉中心の食事の
 時はくさいです。



便秘の予防・改善のために

生活リズムをととのえる

早起き早寝をして、規則正しい生活をし
 ます。朝ごはんをはじめ、バランスのよい
 食事を3食とり、決められた時間以外には
 間食をしないようにします。また、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。

食物繊維をとる

食物繊維は、便がかたくなることを防い
 だり、腸に刺激を与え、排便を促す効果が
 あります。野菜、海藻、果物、いも類、豆類な
 どの食物繊維の多い食材を食事に取り入れ
 てみてください。また、食事の量や水分が
 少くないかを見直すことも効果的です。

