保健目標

寒さに負けず外気に触れて

元気に遊びましょう

ほけんだより

第 444 号　　令和 7 年 2 月 1 日　　光明第三こども園

暦の上では春の始まりですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。ひんやりとした空気を感じながら、子どもたちは元気いっぱい園生活を送っています。引き続き感染症に注意しながら寒さに負けず元気に過ごしましょう。

道組　いのちのお話の様子

光明学園看護師会では、毎年道組（年長児）とその保護者を対象に『いのちのお話』を実施しています。沢山の保護者の方にご参加いただきました。お話ではいのちの誕生や赤ちゃんが育っていく様子、いのちの大切さなどを胎児人形などを使い伝えました。

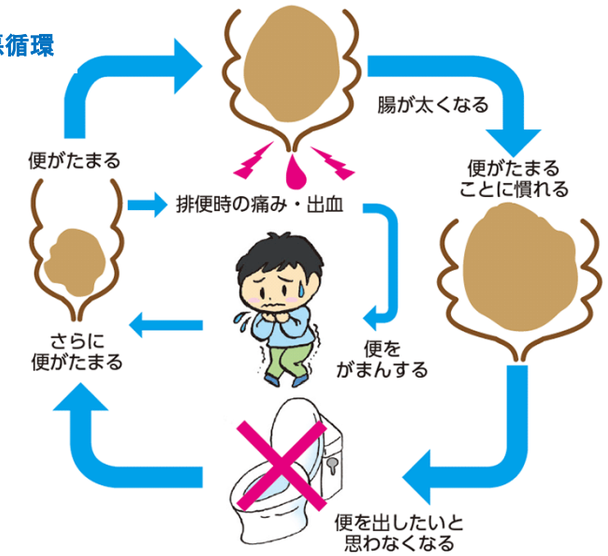
子どもの「便秘」を防ごう！

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると腸が異常に膨らんだり、便のおもらしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

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、出すときに非常に痛いため、ますますがまんするといった悪循環になっていきます。さら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りにくくなります。そうな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。

便秘の悪循環



便秘とは？

便秘とは、便が長い時間出てないか、出にくいことをいいます。排便が週に３回よりも少なかったり、５日以上便が出ない日が続いたりすれば便秘です。毎日出ていても、やわらかい便が少しずつ出る、小さいコロコロ便が出ることも便秘が疑われます。

便秘の予防・改善のために

うんちをがまんしない環境づくり

子どもが、うんちをすることは気持ちがい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としたトイレタイムが確保でき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なります。

医療機関の受診

子どもの便秘は早めの診断と治療が必要です。上記のような便秘状態や、お腹が張っている、排便時の痛み、排便時に出血がある、食欲がないなど気になる症状がある時は早めに小児科に受診をして医師に相談しましょう。

生活リズムを整え・運動する

早寝早起きをして規則正しい生活をしましょう。朝ご飯をはじめ、バランスの良い３食を取りましょう。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。

寒さに負けず外で元気に遊び体をたくさん動かしましょう。

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たりして、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が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なくないかを見直すことも効果的です。