



1月ほけんだより



2020年12月25日
あさひ保育所



冬期のお休みに入ります。コロナ禍での年越しになりますが、元気に新年を迎えたいですね。規則正しい生活を送り、年明けは笑顔での登所を待っています！

幼児の便秘

お子さんは便秘じゃないですか？

うんちの回数が週に2回か、それよりも少ない。出るけど、コロコロしたうんちや、かたいうんちが出る。こんなことはありませんか？

何かでうんちをがまんして、リズムが崩れた。次のうんちも我慢した。

がまんしているうちに、うんちがかたくなる。

かたいと出すときに痛い。痛いからうんちをしたくない。がまんする。

がまんするとまたうんちがかたくなる。かたいと出すときに痛い…と悪循環になる。

☆おうちで出来ること☆

- ・うんちをがまんさせないようにしましょう。出たら、「よかったね！」
- ・決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう。座るだけでも「えらかったね！」楽しくなる雰囲気を作りましょう。
- ・おうちの人も付き合ってあげましょう。どんなうんちが出たか、見ておきましょう。大切なことです。
- ・朝ごはんもしっかり、3食しっかり食べましょう。
- ・食物繊維（イモ類・豆類・野菜・果物など）をよくとりましょう。
- ・水分をよくとって、体をしっかり動かしましょう。
- ・市販のいちじく浣腸を使ってみましょう。

☆病院ですること☆

- ・浣腸や座薬を使ったり、うんちをやわらかくする薬などを処方します。

浣腸をするときも、病院ですると怖がるお子さんが多くみられます。おうちでゆっくり時間をかけて話しをしてみましょう。うんちが出るはいいことです。



どんなうんちが出たか、お子さんと一緒に話してみましょう。

お子さんの排便の様子がわからないおうちの方が増えています。便秘のお子さんも増えています。関係がありそうですね。

胃結腸反射を利用しましょう。これは、食べ物が胃の中に入ると、結腸（大腸）が動き始めて便が直腸に移動して、排便の準備をするものです。「朝食後の15分」「夕食後の15分」など、トイレタイムを決めましょう。便意がなくてもトイレに行って座るようにしましょう。

