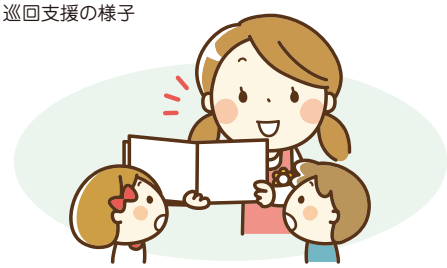
病児保育室とう太通信

特別編

病児保育室とう太は、国の定めた病児保育事業の一環として、巡回支援を行っています。
看護師は園職員の皆様に、医療的知識の情報提供をしています。
保育士は子どもたちに鼻のかみ方（3歳児）、手の洗い方（4歳児）、排便習慣について（5歳児）の保健指導を実施しています。
このとう太通信では、「子どもの排便習慣について」知っていただきたいことを簡単に説明します。

←↑巡回支援の様子



こんな症状があれば便秘かもしれません…！

- □ 5日以上うんちが出ない、うんちの回数が週に3回より少ない。
- □ うんちが長時間出ない、いきむことが多い。
- □ うんちをする時に痛がる、出血する。
- □ お腹を痛がる、食欲がない。
- □ いつの間にかパンツが汚れている。
- □ うんちをするのを嫌がる、我慢する。
- □ 毎日出ているがコロコロした硬い便になっている。
- □ おならの回数が多い、においが強い。
- □ おしっこを漏らすことがある。

便秘も立派な病気です！

便秘の悪循環

- うんちを我慢する
- 腸が広がる
- うんちがたまることに腸がなれてしまう
- うんちがしたいと思わなくなる
- 腸で水分が吸収されてうんちが硬くなる
- うんちをするときが痛く苦しい

うんちがたまる
便秘

☆便秘症は放っておくとだんだん悪くなることが多い病気です。口臭や嘔吐の原因になることもあります。

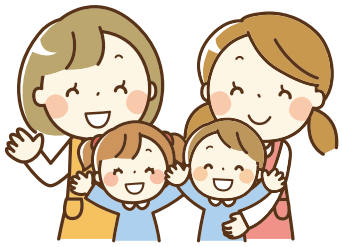
裏面もご覧ください

便秘になりやすい時期

①離乳食が始まった時期

②トイレットトレーニングの時期

③幼稚園・保育園や学校へ通い出した時期



子どもの便秘の予防について

便秘予防のポイント

規則正しい生活

十分な睡眠と早寝・早起きを心がけましょう。
また、ゆっくりとトイレに座る時間が作れるようにしましょう。

バランスの良い食事

三食バランスよく食べましょう。おやつが多くなりすぎないように気を付けましょう。嫌いなものを無理に食べさせるよりも、楽しくおいしく、たくさん食べることから始めてみましょう。

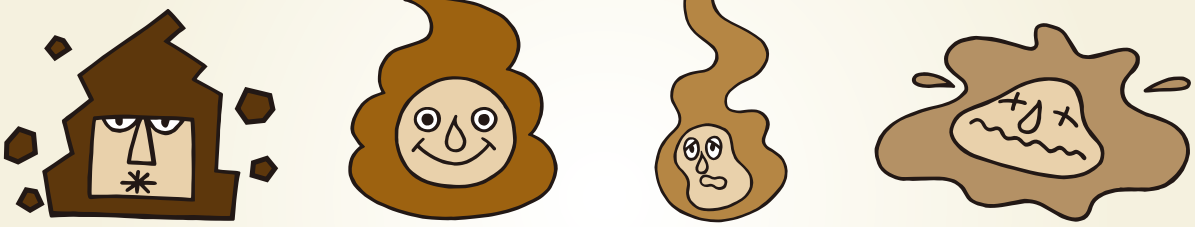
適度な運動

日中に身体を使ってたくさん遊びましょう。

トイレ習慣の改善

うんちを我慢することが多いと、便秘が悪化しやすくなります。できるだけ子どもにトイレを我慢させず、トイレに行かせるようにしましょう。

子どもがどんなうんちをしているか一緒に見てみてください。
こんなガチガチのうんちになっていませんか?



かたい ← → やわらかい

生活習慣を改善してみても便秘が改善していないと感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。
子どもの頃の排便習慣が大人になった時の排便習慣にも影響する可能性が高いです。
子どもの頃から正しい排便習慣を身につけるようにしましょうね!

病児保育室とう太 併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1 077-596-3751

↑web予約受付はコチラから