

保健だより



令和元年 5月10日
乃木保育所

新緑が目鮮やかに映る季節になりました。保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。過ごしやすい季節となりましたが、発熱や胃腸炎などで欠席をする子ども達もいます。日々の気温変化に注意しながら子ども達の体調管理をしていきたいと思ひます。

今月のお便りのテーマは「毎日、うんちを観察してみよう」です。

うんちは腸の状態を知ることができるので、健康のバロメーターの1つです。自分の体に関心を持つきっかけにもなるので、毎日うんちを見る習慣をつけましょう。形やかたさ、色、臭いなどを観察することで体調の良し悪しを把握できるようになります。また、野菜が不足していないか、よく噛んで食べているかなど食生活についても考える良い機会にもなります。

「良いうんち」は、臭いはあまりなく、バナナ状で茶褐色です。下記に、うんちの観察点と「良いうんち」を出すために心掛けたい生活習慣について載せていますので、参考にしてください。

毎日、うんちを観察してみよう



ころころうんち



野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんしていたりすると、ころころした、かたいうんちが出て、うんちをする時に痛くなります。

バナナうんち



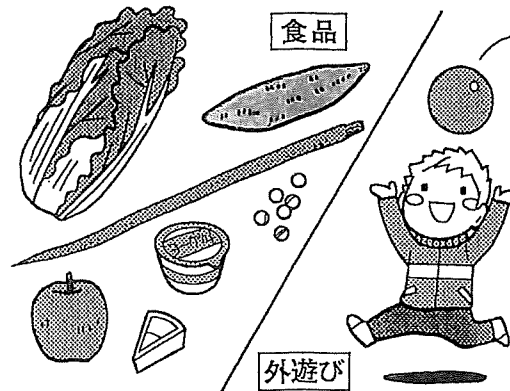
体が元気で調子のいい時に出るうんちです。野菜などをきちんと食べていて、よく体を動かしていると、うんちもスムーズに出てきます。

びりびりうんち



冷たい飲み物や食べ物をたくさん食べていると、おなかが痛くなって、水っぽいどろどろしたうんちが出ます。冷たいものとりすぎには注意しましょう。

よいうんちを出すため必要なことは？



よいうんちを出すためには、野菜や豆類、海藻などの食物繊維をたくさんとることです。そのほか、ヨーグルトやチーズ、納豆などの発酵食品も多くとるようにします。また、うんちを出すためにも、たくさん歩いたり、外でよく遊んだりしましょう。

うんちがしたくなったら、
トイレには早めに行く習慣を



子どもの便秘に要注意！

排便を促す腸の蠕動運動は、1日に1~2回程度しか起こらないそうです。「うんちがしたいな」と便意を感じてもその時にきちんと出さないでいると、だんだん腸が脳に便意を伝えなくなってしまいます。

このようにがまんすることが習慣化すると便秘になってしまうのです。子どもが便秘になっていないか、確認しましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今年度最初の保健指導は、「うんちの大切な働きとトイレマナー」について話をしました。うんちの大切な役割やうんちの種類（バナナうんち、ころころうんち、びりびりうんち）、そして「良いうんち（バナナうんち）」を出すために気をつけて欲しいことも伝えました。

また、当所の2階トイレは小学校に合わせて水洗和式トイレになっています。最近は洋式トイレに慣れている子ども達が多いので、改めてトイレでしゃがむ位置やトイレトーパーペーパーの使い方、スリッパの揃え方などの確認をしました。新年度になり2階トイレを使うようになった子ども達ですが、スリッパをきちんと揃えており、とてもきれいにトイレを使っていました。これからもみんなが使うトイレをきれいに気持ちよく使って欲しいと思ひます。