

保健だより



令和4年5月12日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

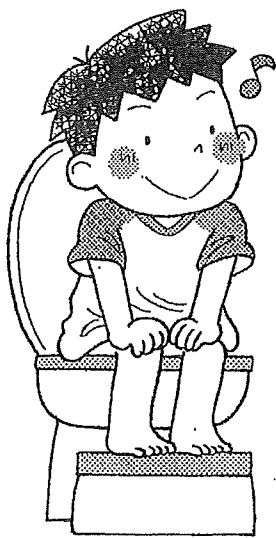
若葉が目まぶしい頃となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目の気温変化に注意しながら、引き続き子ども達の体調管理をしていきたいと思ひます。

さて、私達は毎日食事をすることで、体を動かしたり、成長したりするエネルギーや栄養を得ています。そして、体内から不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちには、体の健康状態を知る情報が詰まっていますので、汚いものと思わないで、うんちを観察する習慣をつけましょう。

日々、うんちの状態を確認することで体調の良し悪しを把握できます。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。

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、下記に具体例を載せていますので、参考にして下さい。

どんなうんちが出ていますか？



ころころうんち



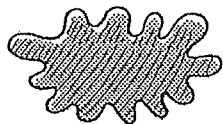
野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんしていたりすると、ころころした、かたいうんちが出て、うんちをする時に痛くなります。

バナナうんち



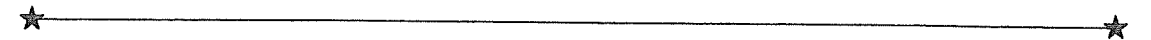
体が元気で調子のいい時に出るうんちです。野菜などをきちんと食べていて、よく体を動かしていると、うんちもスムーズに出てきます。

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。

バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう！



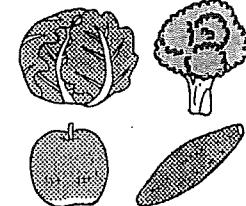
朝ごはんをきちんと食べます。



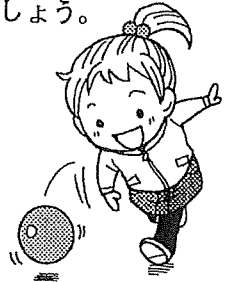
朝ごはんの後に、トイレに入りましょう。



野菜や果物、いもなどの食物繊維が多い食品を食べましょう。



体をたくさん動かしましょう。



バナナうんちを出すためには、朝食後、子どもにトイレに行くことを促すように声かけをします。また、日中の運動を心がけたり、水分を多くとるようにしたりすることも大切です。そのほか、食物繊維の多い食品（野菜、いも、豆、きのこ）や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

うんちがしたくなったら、
トイレには早めに行く習慣を



遊びに夢中になっていると、うんちをがまんしてしまう場合もあるので、がまんしている兆候が見られたら声をかけてあげましょう。

◆◆◆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、体を動かすことや好き嫌いなく色々な食物を食べて欲しいことも伝えました。

また、当所の2階トイレは小学校入学に合わせて水洗和式トイレになっていますが、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の使い方、スリッパの揃え方などの確認をしました。4月から2階トイレを使うようになった子ども達もいますが、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。