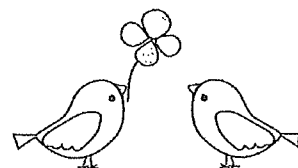


保健だより



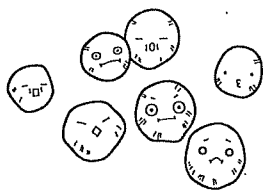
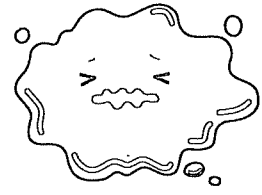
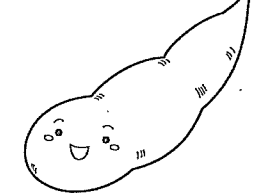
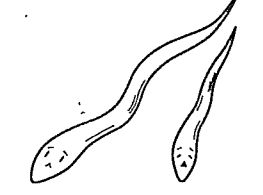
令和6年5月13日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

新緑が目にも鮮やかな季節となりました。新年度が始まって一か月、子ども達は新しい環境に慣れてきましたが、体力的にも疲れが出る頃です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整えていきましょう。

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。その後、消化吸収され、不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちは、健康のバロメーターなので、汚いものと思わず観察する習慣をつけていきたいものです。

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を載せていますので、参考にしてください。

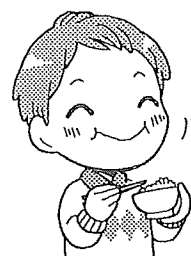
— どんなうんちが出ているか確認しよう —

コロコロうんち	ビシャビシャうんち	バナナうんち	ヒヨロヒヨロうんち
			
かたくてコロコロしたうんちです。水分が少ないため、かたくなります。量も少なく、においもくさいことが多いです。	水分が多く、ビシャビシャしたうんちです。下痢の時に出来ます。量も多く、くさいことが多いです。	いきまなくてもスルンと出る、きもちのよいうんちです。においもくさいありません。	ヒヨロとした細くてやわらかいうんちです。量は少ししか出ないことがほとんどで、とてもくさいことが多いです。

よいうんちを出すため必要なことは？

バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう！

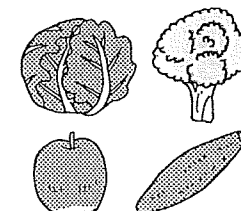
朝ごはんをきちんと食べます。



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。

***** 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」をテーマに話をしました。うんちの大切な役割や種類（バナナうんち、コロコロうんち、ビシャビシャうんち）、そして「良いうんち（バナナうんち）」を出すためには、体を動かし色々な食物をよく噛んで食べるのが大切と伝えました。

また、トイレの使い方の話もしました。2階トイレは小学校入学に合わせて和式水洗トイレになっていますが、普段から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ペーパーの使い方、スリッパの揃え方などを確認しました。子ども達の中には、「しゃがむ」ことが出来にくい子どももいました。この機会に、ご家庭でも、この姿勢が出来るようにしてみましょう。

みんなが使うトイレです。きれいに気持ちよく使って欲しいと思います。

