

11がつのほけんだより



令和5年度 11月 江上保育園 ほけんだより

おなかの健康について考えよう

食べたものは消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちは体の健康状態をあらわす指標です。子どもと一緒に観察する習慣をつけましょう。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すという事は、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち＝スッキリ気持ちがいい」と思えるように、うんちができればほめてあげましょう。

Bristol便スケール

うんちの状態からわかること

1	コロコロうんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツバナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れバナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるつとバナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわバナナ		はつきりとしわのあるやわらかい半分圓形の便
6	ドロドロうんち		境界がぼけて不定形の小片便。泥状の便
7	お水うんち		水のような固形物を含まない液体状の便

うんちを観察するときのポイントは、色、硬さ、臭い、量です。健康なうんちは、左の表の「つるつとバナナ」のようで、黄色から黄褐色をしていて、臭くありません。定期的にスッキリ感がある分量が出ると良いでしょう。スケールの1～3は便秘傾向で、5～7は下痢傾向といえます。

出典「子どもの便秘はこう診る！親子のやる気を引き出す小児消化器科医のアプローチ」2021. 十河剛著 南山堂刊より引用

良い排便のための生活習慣を身につけよう

- 朝ごはん 朝食を摂って食べ物が胃に入ると、大腸の一部が動き出し排便につながります。
- 朝うんち 朝ごはんの後トイレに行くことを促し排便の時間をつくることで、同じ時間に排便するという生活リズムができて、習慣化しやすくなります。
- 食物繊維の多い食物を食べましょう
食物繊維の多い食品（野菜、いも、豆、きのこ、果実、海藻類）は便通改善効果があります。ただし、便が詰まった状態で食物繊維だけ増やすと、腹痛がひどくなるため注意しましょう。
- 体をたくさん動かしましょう 体を動かすことで腸管運動を促します。



子どもの腹痛

(症状等から考えられる病気と受診の目安)

痛がり方

幼児期は「おなかが痛い」といってもどこが痛いのかははっきりしないことが多いです。「痛い」と言っても遊んでいる時は経過をみても良いのですが、うずくまったり、冷や汗をかいている時は受診しましょう。



おなかの張り

便秘や腸閉塞の場合は、腹痛と共に「おなかの張り」が強くなります。腹痛とおなかの張りがある場合は、排便や嘔吐の状態を確認し病院を受診しましょう。

回数・性状

腹痛と共に下痢がある場合、ウイルス性胃腸炎です。便回数が普段より一日2～3回以上増え、便が泥状・水溶性の場合は、下痢と言えます。食中毒（細菌性腸炎）の場合は、下痢と共に血便が出ることもあります。

受診の目安

嘔吐・下痢を繰り返す場合は病院を受診しましょう。緑色をした嘔吐を伴う場合は腸閉塞が考えられるため、緊急に病院を受診しましょう。

参考文献 おしえてドクター2021年改訂版 ほけんニュース2022年1月、2020年1月

今年度2回目の尿検査を行います。対象はきく・さくら・もも組の子ども達です。朝の忙しい時間でたいへんかと思いますが、よろしくお願いいたします。

尿検査提出日 11月14日(火) 予備日 15日(水)

器材は11月10日(金)に配布します。

