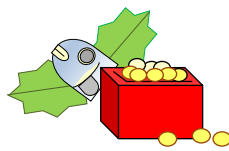


2がつ ほけんだより



令和6(2024)年2月号 わかばこども園 稲垣陽子

暦の上では2月4日は立春です。とはいえまだまだ寒い日が続きます。引き続きインフルエンザや感染性胃腸炎などの発生が伊丹市内でも報告されているようです(伊丹市医師会感染症報告)。体調に気を付けて寒い季節を乗り切りましょう。

2月の保健行事

- 1、2、5日(木、金、月) 幼児身体測定
- 6、7日(水、木) 乳児身体測定
- 8~16、28日ほけんの話
- 22日(木) 学校薬剤師による環境測定

トイレの使い方

2月のほけんの話は、トイレとうんちの話です。トイレの使い方は文化によって違い、生まれてから学んでいきます。年齢に応じて何度も伝えましょう。

大人にとっては当たり前のことも子どもは1つずつ学んでいる最中です。

<p>トイレは我慢しない。</p>	<p>脱いだ靴・スリッパはそろえる。</p>	<p>トイレトーパーをたたんでから拭く。</p>	<p>芯はごみ箱に捨てる(トイレに流さない)。</p>	<p>流すのは1回(水を大切に)。</p>	<p>トイレの後は、かならず手を洗う。</p>	<p>人のトイレはのぞかない。</p>	<p>トイレを汚したら拭くか大人に言う。</p>
-------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------

子どもの便秘

悪循環に陥りやすい

腸の筋肉や腹筋の発達が未熟なため子どもの便秘は珍しいことではありません。保健室にも便秘による腹痛で子どもが来室することがあります。

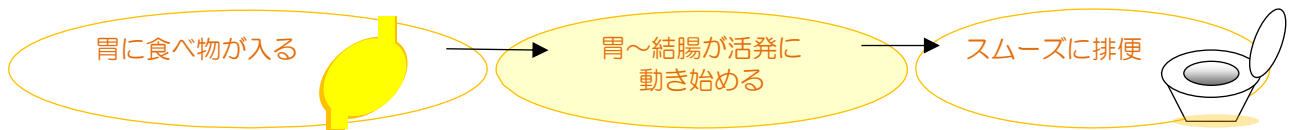
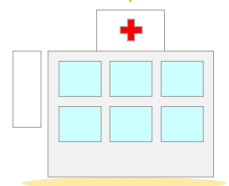
小腸は栄養、大腸は水分を吸収する器官です。便秘で便の大腸滞留時間が長くなるほど水分が抜け硬くなり、ますます出にくくなります。排便時「苦しい」「痛い」といった思いをすると、排便を我慢し更に便秘がひどくなる悪循環になります。

子どもの便秘の受診の目安は、肛門から硬い便が見え隠れしている、1週間ほど排便がない、便秘による腹痛や吐き気があるなどです。

便秘になりにくい生活習慣

- 生活リズムを整え毎朝トイレに座る：排便は自律神経がリラックスモードの時に起こります。生活リズムが崩れると自律神経の働きも乱れるため排便リズムが狂います。
- 外で遊ぶ：腸は筋肉でできているため運動不足の時も便秘になりやすいです。
- 朝食：胃に食べ物が入ると、胃だけでなく全ての腸の動きが活発になります。特に一日の始まりに食べる朝食はその日の腸の動きを決めるので大切です。

ひどいときは、ためらわずに小児科の先生に相談しよう!



腸内環境を整える食事



腸が様々な健康の鍵を握ると言われます。腸内環境は家族で似るとも言われます。家族で何か取り入れて見てはいかがでしょうか。

食物繊維 腸内細菌が発酵・分解し善玉菌のえさになります。

水溶性食物繊維(果物・海藻・こんにゃくなど)と**不溶性食物繊維**(豆・野菜・キノコ類など)があります。どちらも**バランスよく**摂りましょう。不溶性食物繊維は、腸の動きをよくしますが、摂りすぎると逆に便を固くして便秘を助長する場合があります。

納豆・ヨーグルト・オリゴ糖など 腸内の善玉菌が増えて腸内環境が改善します。

オリゴ糖はバナナや牛乳などに含まれ、善玉菌である**ビフィズス菌**などのえさになります。



温かい食べ物 冷たい食べ物は腸の動きを悪くします。

ヨーグルトやバナナなど冷たいものは温かい飲み物やスープと一緒に摂りましょう。



水分 便を柔らかくし腸の動きを活発にします。常温や温かい水分が良いでしょう。

ただし緑茶などカフェインを含む物は利尿作用があり、便を柔らかくする効果は期待できません。

