



乳児期から便秘で悩む子どもが増えています。入園や進級など環境の変化でうんちを我慢したりする事もあるかもしれません。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

うんちの話

* よいうんちを出すために *

• **朝ごはんは毎日きちんと食べましょう**

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。

• **野菜で食物繊維をしっかりとりましょう**

食物繊維で便の量が増え、腸の動きを活発にします。

• **水分をたくさんとりましょう**

便を軟らかくし、腸の流れをスムーズにします。

• **運動をして、腸の動きを促しましょう**

運動をすると、内臓の動きも活発になります。元気に身体を動かしましょう。便を押し出すための腹筋も鍛えられます。

• **毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう**

朝食後、便が出なくても一定時間トイレに座る習慣をつけることが、便秘予防の第一歩です。



○うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは消化管からの出血の可能性があります。うんちが出たか出ていないかだけでなく、色や形状も毎日チェックしましょう。

○下痢をした時は…

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスなどを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐためすぐに処理しましょう。

～下痢時の食べ物～

おかゆ、うどん、軟らかく煮た野菜スープ、バナナ、リンゴのすりおろしなどが適しています。生野菜や柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪いものは避けましょう。

