

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまう。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。

保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

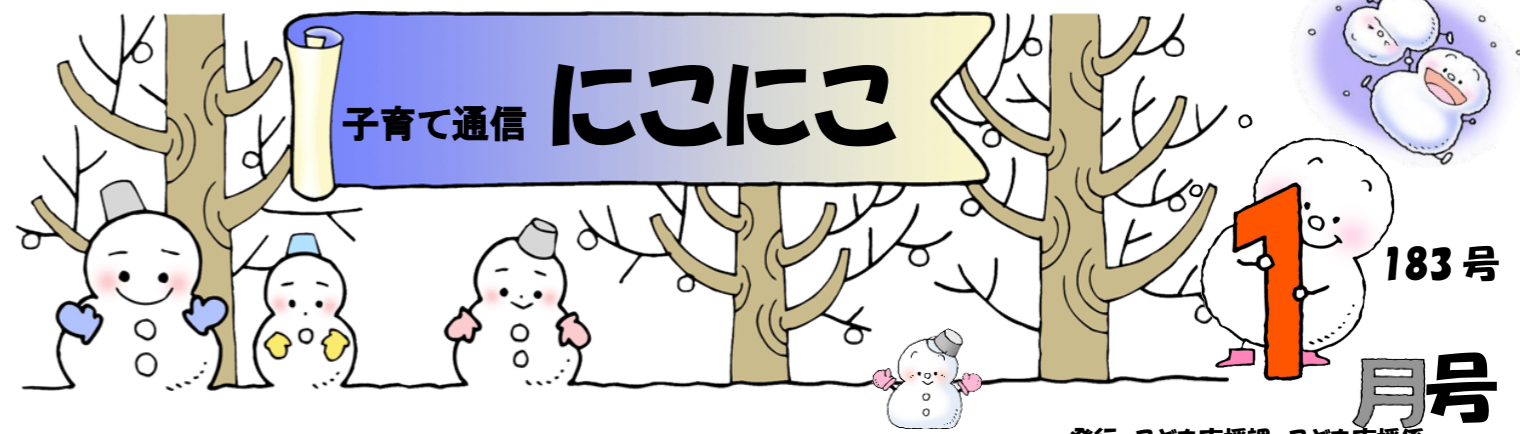
クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。

●クリーム

軟こうよりも柔らかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。



子育て通信 にこにこ

183号

月号

子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからもご覧いただけます！

発行 子育て支援課 子育て支援係
TEL43-6111(内線1261) R4.12.21

子育て支援センター(ほっとHOT・中条) きらら



12月5日～12月9日の期間「クリスマスリースづくりをしよう♪」と題して、クリスマス制作を行いました。

お家の方と一緒にリースにシールや飾りを貼ったり、大きいお友だちは自分で台紙からシールを剥がすことに挑戦したりして思い思いに制作を楽しんでいました。完成した可愛いリースはクリスマスまでの間きらら内に飾らせてもらい、みんなでクリスマスの雰囲気を楽しみました。

きららでは今後も季節ごとにイベントや制作を行う予定です。親子で楽しめるものを企画していますので、ぜひお気軽に遊びにいらしてください。