

## 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います。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でないときは、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切です。

## 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

軟こうよりもやわ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1月号

発行 こども支援課 こども支援係  
TEL43-6111(内線1262)

R6.12.24  
207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 QRコード



## 子育て支援センター なかよし きすげこども園



暖かくて気持ちいいねえ~



11月16日の土曜開放日には、少々風が強かったものの小春日和の陽射しが気持ちよく、しゃぼん玉や遊具で遊んだり、芝生の上でハイハイしたりと【きすげ広場】で秋のひと時を楽しみました。

また毎月行っている【おしゃべりカフェ】も好評で、その日の給食の中から1品試食できるので、ママも味見をしながらお子さんに食べさせています。こども園の栄養士も同席するので、レシピを貰って「家でも作ってみます。」と張り切る方もいれば、離乳が進まない、硬さは？量は？等、栄養士に相談する方も多く、毎回充実した時間になっています。次回は1月29日(水)です。予約制ですので24日(金)までにお申し込みください。



ボランティアさんによる絵本の読み聞かせも！



おいしい！  
もっとちょうだい！

