



子どもたちのいきいきとした表情に、心と体の成長を感じるこのごろ。朝夕は過ごしやすくなってきました。自然の変化、旬の食べ物の変化など、日本の四季を感じつつ過ごしていきましょう。さて、今回は子どもたちに意外と多い便秘についてです。あらためて、食事や生活リズムを振り返りましょう。

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尻が痛んだり、肛門が切れて血が付いたり、おなかが苦しくなったり……。このため排便を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。

【それ、もしかして便秘かも！】

- 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見てあげましょう。

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活の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

- ・野菜をたくさんとる
- ・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、排便リズムが付きやすくなります。

寝る

- ・睡眠時間を決めてたっぷり寝る



たくさん眠って、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。子供用の便座や、トイレに座った時に足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。



衣替え サイズもチェック!



身長はこんなに伸びます!

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、服や靴のサイズをチェックし、きつくないか確認しましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと転んだ時にとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて調整してあげましょう。

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだ時に、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかなどもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。お誕生日や年度末を目安に、くつがあしにあっていないかチェックしてあげましょう。



レジャーの計画、無理なく立てましょう



「急な体調不良に備えて」

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



「生活ペースは子ども優先で」

「おやつも計画的に」

食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようにしましょう。移動中など、おやつの食べ過ぎに気を付けて。



「しっかり休ませて疲れをとって」

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れがたまると体調を崩しやすいのでしっかり休む時間を作りましょう。また小さいうちほど疲れやすく、自分でうまく伝えることもできません。旅行から帰ったら一日家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想です。



病後児保育室「なでしこ」

病後児とは?・・・病気が回復している途中ではあるものの、完全には治っておらず、集団保育を受けることが難しい状態にあること

病後児保育室「なでしこ」は2013年夏、平塚保育園内に開室し、おかげさまで11年が経ちました。こちらは、病気の回復期にある生後6か月～小学3年生までのお子様をお預かりする場所です。どうしても仕事が休めない、冠婚葬祭、通院、通学などでお子様の看病ができない時にご利用ください。専用の保育室で、看護師と保育士がお子様の年齢や体調に合わせた看護、保育を行なっております。また、2022年2月からは、ネット予約システム「あずかるこちゃん」を導入し、スマホで気軽に登録や予約、空き状況の確認ができるようになりました。いざというときに慌てないためにも、事前に「あずかるこちゃん」での登録をおすすめします。ご利用方法等、詳細はホームページをご覧ください。

あずかるこちゃん



病後児保育室なでしこ

