第95号 2024.2 発行

すこやか通信

社会医療法人 豊生会

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

今年は積雪が遅く、雪の少ない冬を期待しましたが、例年通りになるものですね。
気温も上がったり下がったりを繰り返し、身体がついていくのが大変です。
体調管理、十分お気を付け下さい。

子どもも便秘するの？

便秘と言われるとあまり子どもにも起こるというイメージはないかもしれませんが、「離乳食を開始した」「顔を真っ赤にして踏ん張っているが出ない」など乳児期の頃から便秘になる子どももいます。

便秘とは？

便が「長時間出ない」・「出にくい」状態をいいます。
あくまで目安ですが1週間に3回以上の自力排便が無い状態のことをいいます。また毎日便は出ていてもウサギの便のような固くコロコロした便がちょっとずつ出ている場合も便秘となります。

どうして便秘になるの？

子どもは「排泄機能」がまだ未熟です。小学生後半になりようやく大人並みの排便機能となっていきます。

乳幼児期

- 母乳やミルク不足、汗、離乳食の開始による食事の変化
- 排便時の痛みを経験したことによる恐怖心から便を我慢してしまう

学童期

- 偏った食事、ゆっくりトイレをする時間が無い、学校でトイレに行く事への抵抗感

便を出す習慣作り！！

トイレに座る

朝起きて、学校に行く前にまずは5分ゆっくりとトイレに座って見ましょう！食事をとることで腸の運動が活発となります。また、朝に排便があるとその後の学校で我慢してしまうことの予防にもつながります。

トイレを我慢させない

我慢をすると便秘を悪化させる悪循環になるので、できるだけ出先でもすぐにトイレにつれていってあげましょう！

足を床に付けてトイレに座る

足が浮いていると踏ん張りがきかなくなります。小さなお子さんには足下に台を起き、しっかり足をつけて踏ん張れる環境をつくってあげましょう。

食物繊維もバランス良く

不溶性食物繊維（便のかさを増やす）と水溶性食物繊維（便を軟らかくする）をバランスよく摂ってみましょう！
不溶性・・・・玄米、野菜（ゴボウ、ニンジン、かぼちゃ）などの穀物類やアボカド、ブロッコリーなど
水溶性・・・・海藻類、果物類、野菜（キャベツ、大根など）

下剤・座薬でコントロール作り

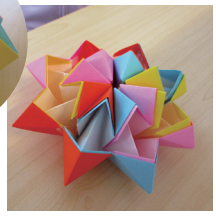
下剤を調整しながら、排便間隔や便の硬さをコントロールしていきます。また、医師と相談しながら便を腸の中にため込みすぎないよう適度に座薬の使用も相談してみましょう。

ある日の保育室

体調回復期の元気なお子さんとは製作を楽しむ日もありました。
年齢に合わせて製作も変えています。

小さいお子さんとは貼り合わせて作る製作。

大きいお子さんとは少し難しめな折り紙をしました。



（札幌市病後児保育事業）東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030　（電話での対応は平日午前8時～17時　土曜午後12時までとなっております）

対象のお子さん 生後５か月から小学校６年生まで。 **利用定員** ４名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書（札幌市HPよりダウンロード可能）　http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html

◆ 発　行 / 2024年2月　◆ 発行元 /東雁来すこやかこどもデイサービスセンター　〒007-0030 札幌市東区東雁来10条1丁目12-12