

# ほけんだより

令和3年度 1月号

新年明けましておめでとうございます。今年も一人一人のお子様を毎日元気に過ごせますように見守りたいと思っております。いつも御協力ありがとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

**園の健康状況**  
令和3年は、1年間、コロナウイルスの感染を心配しましたが、園内のみられることはありませんでした。他感染症も流行することなく体調は落ちついていました。ただコロナ株が今後も心配されます。令和4年も感染対策を徹底していきたいと思っております。

**感染症胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)に御注意を**

嘔吐、下痢の症状の「お腹のかぜ」と言われる**感染性胃腸炎**(ノロウイルスなど)が流行する時期です。感染力がかなり強いので、園ではまめ消毒したり保健所の指導のもと、はやくめに対応させていただきます。

嘔吐が1度でもみられましたらそのお登園せずに受診し、すぐに状態がよくなったとしても状態が変化することや、最低24時間以上お家で状態確認をお願いいたします。  
嘔吐もなく食欲もあり下痢もない状態になったら登園して下さい。  
食欲がなくいつも様子が変わる時はその後登園しても嘔吐し、他のお子様に感染してしまふことがありますので疑わしい時はお家様子を見てください。集団生活ですぐに御協力をお願い致します。

## ほけんニュース

### 子どもの排便とおなかの健康

うんちは健康状態をあらわす指標です。子どもに観察する習慣を身につけさせましょう。

#### うんちが出る仕組み

食べたものは、消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちのものは、大腸で水分が吸収されて形ができ、肛門から排泄されます。さらに、食事をとると、大腸が刺激されて、蠕動運動が起こり、便意を感じます。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すということは、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち=すっきり気持ちがいい」と思えるように、うんちができれば、ほめてあげてください。



### 便秘になりやすい3つの時期

小児が便秘になりやすい時期は、3つあるといわれています。

乳児の食事移行期	幼児のトイレトレーニング期	学童の通学開始の時期
離乳食が始まると有形便を排泄しますが、乳児は腹筋が弱く、いきむと同時に肛門を緩める協調運動が未熟なことが便秘の原因です。綿棒刺激で肛門を緩めたり、おなかをマッサージしていきむを手伝ったりすることが有効です。	「トイレに行くのが怖い」、「失敗して怒られた」などのさまざまな理由で排便を過度に我慢すると、便秘の原因になります。このような場合はトイレトレーニングを無理にすすめて「うんち=気持ちいい」と思えることが大切です。	朝食後から登校までの時間が短いと排便の時間がとれません。また、朝寝坊して朝食を食べないと排便しにくくなります。また、学校でさまざまな理由から排便をいやがるのが便秘の原因です。規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。

### 子どものトイレQ&A

<b>Q. 家以外でトイレに行きたがりません</b> <b>A.</b> 外のトイレで排便したくない理由を聞いて、解決策と一緒に見つけましょう。家で排便する時間を朝と夜につくるなど、工夫するのもよいかもしれません。	<b>Q. 同じ時間に排便させた方がよいの?</b> <b>A.</b> 朝食の後にうんちをするのが自然ですが、必ずしもこだわる必要はありません。同じ時間に排便できると生活リズムができて、習慣化しやすくなります。
--	---

### うんちの状態からわかること

うんちを観察する時のポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるつとバナナ」のようなうんちで、黄色から黄褐色をしていて、くさくありません。定期的にすっきり感がある分量が出るとよいでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

#### Bristol便スケール

1	コロコロうんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツバナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れバナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるつとバナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわバナナ		はっきりとしわのあるやわらかい半分固形の便
6	ドロドロうんち		境界がほぐれて不定形の小片便。泥状の便
7	お水うんち		水のような固形物を含まない液体状の便

出典 O'Donnell LTD, Virjee J, Heaton KW "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal*. 300: 439-440, 1990 "子供の便秘はこうなる！ 腸子のやる気を引き出す小児消化器科のアプローチ" 2021, p.49. 十河同登 南山堂刊より引用、改変

#### よい排便のための生活習慣

朝は、体がお休みモードから活動モードに切りかわります。朝食をとって食べ物が胃に入ると、大腸の一部が蠕動運動を始めて排便につながります。規則正しい生活習慣は、排便の時間をつくるためにも大切です。

--	--	--	--

#### 行事予定

- 1/11(水) 0歳健診
- 1/13(木) 0歳児身体測定
- 1/26(水) 全クラス身体測定

監修 済生会横浜市東部病院 小児科 消化器科 副部長 十河岡先生