



食育・健康だより

平成 30 年 6 月 発行 トベラこども園

家庭での本当の意味での健康管理は、美味しいものを食べさせることだけではなく、食べて出すことまでが真の健康管理です。うんちを観察することは健康のパロメータになります。ぜひチェックする習慣をつけましょう。うんちを正しく知ることは、とても重要です。からだのしくみやうんちの作られ方を知れば、“汚いもの”という認識ではなく、自分のからだへの関心につながります。

うんちは「からだからの便り」

健康なウンチは、いきまず、無理せず、下腹に力を加えなくても、ストーン、ストーンと出るものです。しかも、食後出る、朝起きてすぐとか、その人なりに、排便の時間が規則的であることです。排便の習慣を身に着けて、自分のバイオリズムの中で一定の時間に出るのが理想です。そして、野菜や海藻などのカサのあるものを食べて、その時に出たなという気持ちとどのぐらい出たかを意識して、自分の感じをつかむことが大切です。食べるという三度のパターンのなかで、いつ自分が排便するかを知り、「からだの便り」を大量に出すつもりで、食べるものを考えてみましょう。

【保護者の方へのメッセージ】

1. お子さんが 2~3 日に 1 度は便が出ているかチェックしましょう。5~6 日以上だったら医療機関へ相談しましょう。
2. 1 日 1 回出ている、便の状態が重要です。バナナ型の便ではなくてコロコロ便が続くのは好ましくありません。バナナ型の便、そしてスッキリ感！があるか、お子さんに確かめてください。
3. 小学生以上で便失禁が持続してある場合は、排便外来・便秘外来や小児外科へ相談しましょう。



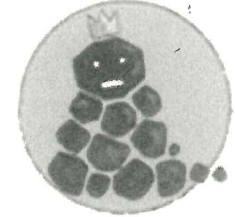
【子どもたちへのメッセージ】

1. うんちは毎日しようね！
2. うんちがしなくなったらガマンしないでトイレに行こうね

〈うんちいろいろ〉



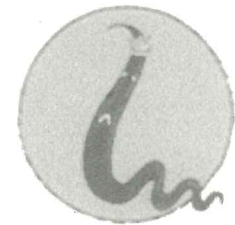
げんきな、うんち。



かたい、うんち。



やわらい、うんち。



ほそながい、うんち。

☆今日は、どんなうんちが出たかな？

うんちを観察しよう

腸内細菌の様子を知る一番の方法は、便を観察することです。ストーンと気持ちよく出すことができたか、どれくらいの量なのか、黄色い色をしているのか、臭いはいかなどをチェックしてみることで、そこから、どのような食事をすればいいのか、理想的なうんちを作るにはどうすればいいのかを考えるのです。今や、食事は考えて食べる時代なのです。よいうんちを排出し、健康な生活を送りましょう。