



食育健康だより

トベラこども園 令和6年度2月発行
ホームページ <https://tobera.net>

<排便について>

排便とは文字通り、大便を出すことを指します。排便は私たちが心身ともに健康に過ごすために欠かせないものです。理想の便とは一般的に形はバナナ形、色は茶褐色、量は1回に200g程度、出方は便意を感じた時にスムーズに出るようなものだと言われています。



【快便には「快食・運動・我慢しない」】

①快食

- 気持ちよく便を出すためには、「バランスの良い食事を適切な量で」摂りましょう。

②運動

- ラジオ体操や散歩など無理なく継続できる運動は便を出しやすくします。

③我慢しない

- 便意を我慢すると、便が硬くなって出しにくくなります。家でも、外出先でも我慢しないでトイレに行きましょう。

【排便時の正しい姿勢】

- 背筋を伸ばして前傾姿勢（前かがみ）になるのが理想的です。
- 子どもは足元に踏み台を置くことで両足が床につき姿勢が安定して排便しやすくなります。

【便で腸の健康状態を知ろう】

- 腸の健康状態が悪くなると便は緩くなったり、臭いがきつくなったり、食べた状態のものがそのまま出てきたりします。
- 腸に病気ができると便の色が変わる、血が混じる、おなかが痛むなどの症状が出ます。その時は早めに医療機関を受診しましょう。



【便秘解消法 ～年齢別おすすめケア～】

※0歳～1歳〈「の」の字マッサージ〉

- お風呂あがりやおむつ替えの時、機嫌の良い時に行う。
- 子どもを仰向けに寝かせて、おへそを中心に大きな「の」の字を書くようにマッサージをする。

※2歳以上〈大腸ポイント押し〉

- 右の脇腹と左のあばら骨の下を親指で10回程度押す。
- 小さい子どもは皮膚の下の脂肪や筋肉が薄いので、やさしく押すだけで効果があります。

※3歳以上〈ペンギンジャンプとカエル体操〉

- ペンギンジャンプ：ペンギンの手を真似てその場で10回程度ジャンプする。
- カエル体操：足を肩幅くらいに広げてしゃがむ。
余裕があればしゃがんだ状態で体を左右にひねる。



参考文献

<https://www.med.or.jp/dl-med/people/plaza/572.pdf> 「日本医師会健康プラザ」

<https://www.nhk.or.jp/shutoken/hirumae/20201027b.html> 「子どもの便秘解消法」