



～食事と便について～

「便は健康のバロメーター」とも言われるように、便の観察は体の状態のチェックに非常に役立ちます。便の状態から「少し調子悪いのかな?」「この頃便秘がちだな……」など、子どもの健康状態を把握することができます。

幼児の排便回数：1日1回～3回



<「よいうんち」ってどんなもの?>

便を観察するうえで大切なのは、「よいうんち」がどのような便を指すのか、きちんと知っておくことです。左下の絵を見て便の状態の違いについて、しっかり把握していきましょう。



<食を見直して健康的なうんちを出そう!>

一般的に、便秘には食物繊維をしっかり摂るとよいと言われていますが、いくら便秘によいとされる食材であっても「食べ方」が間違っていれば、便の状態の改善につながらないケースもあります。「噛む」というお口まわりの運動がきっかけで、胃や腸が活発に動くようになるので、日ごろから食事の際にはよく噛んで食べる習慣を育むことが大切です。

○上手に「噛む」ことを習慣づけるコツ

「よく噛んで食べようね」と言っても、言葉と行動がうまく結びつかず、うまくいかないことも多いでしょう。そのようなときには、大人がもぐもぐと「噛む」仕草をして、子どもにたくさん「真似」をさせるシーンを見せてあげてください。言葉だけで伝えるよりもずっと子ども達に伝わりやすくなるでしょう。



【参考資料】

<https://hoiku-shigoto.com/report/archives/22978/>