

# ほけんだより



令和7年 12月  
青梅みどり第一保育園

先月は例年より早くインフルエンザでお休みするお子さんがいました。これから寒さが増してウイルス性胃腸炎など冬に流行しやすい感染症も増えてきます。クリスマスや年末とイベントが満載の12月、体調に気を付けて元気に過ごしましょう。



## ウンチの話（ウンチができるまで）

食べ物は口の中で噛み砕かれ胃の中でドロドロに消化された状態で腸に送られます。小腸で栄養を吸収し、大腸で水分を吸収し、残ったものがウンチです。

ウンチは一定量たまると便意を感じ排泄されます。毎日ウンチが出る人、2～3日に1回ウンチが出る人など排便習慣は人それぞれですが、歯磨き粉のようにチューブからニルッとでてくるウンチが理想的です。

### 《排便のために》

#### ☆早寝早起きをしましょう

しっかり睡眠をとることですっきり目覚め、朝ごはんを食べる時間とトイレに行く時間に余裕ができます。

#### ☆三食しっかり食べましょう

ウンチの材料がなければ便は作られません。しっかり食べることが大切です。

胃に食べ物が入ると、腸が動き始めるなど内臓は連係し排便を促しています。

#### ☆食物繊維と水分を摂りましょう

食物繊維は胃で消化されずに腸に届き、腸を刺激し排便を促します。

#### ☆からだを動かしましょう

からだを動かすことは内臓の働きを整えてくれます。

### 《下痢をしたときのケア》

#### ☆下痢の処理後は石鹸で手を洗いましょう

便中には感染性の病原体を含んでいる可能性があるため、必ず石鹸で手を洗いましょう。

#### ☆お尻を清潔にしましょう

下痢は何度も繰り返し排出されるためお尻が真っ赤になってしまいます。

汚れを拭きとり、こまめにシャワーで洗うなど、お尻を清潔にしましょう。

#### ☆水分補給を忘れずに

下痢便は水分を多く含むため脱水症状に注意が必要です。



#### 理想的なウンチ（水分量は71～79%）

バナナのようなウンチが理想です。



#### 軟らかいウンチ（水分量は80～89%）

ウンチの材料が腸内を通過する時間が速く、十分に水分を吸収されないために軟らかいウンチになってしまいます。

＊下痢便の水分量は

90%以上だそうです



#### 硬いウンチ（水分量は70%以下）

ウンチの材料が腸内を通過する時間が遅く、必要以上に水分が吸収されてしまい硬いウンチになってしまいます。

#### コロコロウンチ

大腸が緊張し過ぎるとウサギの糞のようなコロコロウンチになります。



大腸の緊張は、生活スタイルの乱れやストレスがかかり自律神経が不安定になるため起こると言われています。

#### 便秘（便秘に定義はありません）

その子自身の排便ペースより回数が減る、排便困難、食欲が落ちる、腹痛を訴えるなどの症状があるときに便秘といえます。

