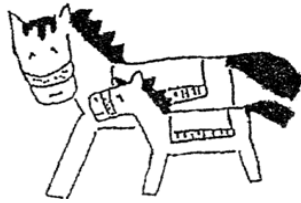


♪
お馬のかあさん
やさしいかあさん
子馬をみながら
ぽっくりぽっくり
あるく

おうまのおやこ

子育ても
あせらず待ちましょ
ポックリ、ポックリと

25年 8月 NO. 225



〒 760-0044 香川県高松市御坊町2-2
高松保育園内地域子育て支援センター
TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857

<http://www4.ocn.ne.jp/~kouma/>

(厚生労働省・高松市委託事業)

～どなたでも～		8月の主な活動		～お気軽にどうぞ～	
8月 2日	金	おはなしの会 10:00～11:30		「かっぱ」や「ありとすいか」の 絵本や詩など、夏がテーマの会です。	
8月 10日	土	体験保育 10:00～12:00		お子様と同じ年齢のクラスに 入って遊びましょう。	
8月 10日	土	お手玉教室 14:00～16:00		お手玉が上手になるトレーニングや 準備体操もしてみましょう。	
8月 17日	土	体験保育 10:00～12:00		出産予定の方も子育て体験に おいでください。	
8月 24日	土	地蔵盆において 17:00～20:00		縁日、盆おどり、「気まぐれロボット」上映 花火など、楽しいことがいっぱいです。	
8月 27日	火	健康・育児相談 11:00～12:00		小児科園医師にゆっくり 相談できます。(予約要)	
8月 28日	水	香川みすゞさんの会 14:00～16:00		久しぶりに詩を読んだり フリートークなどをします。	

・火～金の13時～16時までは、園内開放しています
ので、親子でご来園下さい。
(但し、月・日曜・祭日は休み)

育児相談(月～土) 9:00～18:00

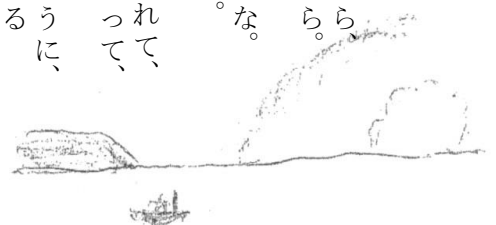
しつけや子育てについての悩み、保育園生活
入園・見学についての相談もどうぞ。

香川県高松市御坊町2-2
高松保育園 地域子育て支援センター



金子みすゞ童謡集
サムシング・ナイスより

海
の
果
虹
の
湧
も
の
は
あ
す
こ
い
ら
雲
の
根
も
と
も
あ
す
こ
い
ら
海
の
つ
か
お
舟
で
ゆ
き
た
い
な
い
な
の
果
ま
ま
で
ゆ
き
た
い
な
い
な
あ
ま
り
見
え
な
く
な
っ
た
ら
あ
ま
り
遠
く
て
、
日
が
暮
れ
て
、
あ
か
い
な
つ
め
を
も
ぐ
よ
う
に
、
あ
の
れ
い
な
ま
ま
で
ゆ
が
手
で
採
れ
る
海
の
果
ま
ま
で
ゆ
き
た
い
な
い
な
あ
の
れ
い
な
ま
ま
で
ゆ
が
手
で
採
れ
る



排泄を通して、子どもたちに健康・環境・トイレのマナーなどを伝えることに取り組んでいる日本トイレ研究所のことを紹介します。

❁ 学校でトイレに行けない、うんちができないという現象は、学年が上がるにつれて多くみられます。排泄をしたいときにできないということは、精神や身体面に悪影響を及ぼします。小学校低学年のうちに「トイレ・排泄は大切なもの」という意識づけや健康的な排泄習慣を身につけることが必要です。いいうんちが出るということは、食べること・眠ること・動くことがバランスよく行われ、体の調子が良いことをあらわしています。つまり、自分の健康状態を知らせてくれるメッセージがうんちです。

そのため首都圏の小学校低学年を対象に2007年より「うんち教室」をスタートし、参加児童は7,091人になりました。

その内容は、

- ① トイレがない国や不衛生なことにより、命を落とす子どもが多い現状を知る。
- ② うんちを4つに分類し、(キラキラうんち・カチカチうんち・ヒョロヒョロうんち・ドロドロうんち) それぞれの特徴を学ぶ。
- ③ うんちができる仕組みを知る。
- ④ トイレの使い方として和式便所の使い方、共同生活でのトイレマナー、うんちをすることは恥ずかしくないことなど学ぶ。
- ⑤ トイレtpペーパーができるリサイクルの工程を伝え、貴重な資源であることに気づかせ、大切に使う気持ちを育む。
- ⑥ オガクズ粘土でうんち型のえんぴつをつくり、自分の体の中でうんちがつくられる過程をイメージする。
- ⑦ うんち日記をつけて記録することにより、意識や行動変容につなげる。

❁ さらに2009年から「うんち教室研修会」がスタートしました。養護の先生にうんち教室のノウハウを習得していただき、自身の小学校でうんち教室を実施してもらうことを目的としています。この研修会は、うんち教室の実施内容や方法以外にも、教育、栄養、排便の専門家の講義のほか、ワークショップ形式で「うんち教室」のプログラムについて自由に意見交換し、より効果的なプログラムをつくる参考にいただいています。過去2年間で41



校計5,043人の子どもたちにうんち教室を受けてもらうことができました。教育委員会、一般教諭、養護教諭等と連携し、より多くの子どもたちにうんち教室を届けられるよう努力していきたいと考えています。

(日本トイレ研究所 東京都港区新橋 5-5-1 IMCビル新橋 9F <http://www.toilet.or.jp>)

小児外科部長からのメッセージ (中野美和子氏)



保護者の方へ

- 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回出ていても、コロコロ便は好ましくありません。
バナナ型便+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。

●子どもの便秘

子どもの便秘、気づいていますか？

子どもというのは元々身を守るために、不安が強く、とても保守的です。子どもは、うんちをすることが痛かったりすると、“うんちをするのが怖い”という恐怖感を持ってしまいがちで、便秘になりやすいともいえます。

毎日排便していても…便秘？

便秘がひどくなると、もちろん腹痛はあるし、硬くて大きくなった便塊を出すのも大変で、肛門が切れることもあります。ひどい状態になると、硬くなって栓をしている便の横を、部分的な下痢便が通り抜け、漏れ出ます。便秘と言っても、毎日、ちょっとずつ排便がある場合もあり、そうするとなかなか気づきません。本人には漏れる理由が分からないのに、漏らしたことを怒られたり、周囲に臭いと言われたりし、ストレスや怒りを溜めている子も多いです。多くの場合は、腸内洗浄や浣腸をしたりして治します。便が出ると、「こんなにすっきりしたことはない」という子もいますし、ほとんどの場合は、ものごとに集中できるようになります。排便外来にくる子どもは、乳児期から便が2・3日に1回など、すでに便秘気味だった子が多いようです。

子どもの便秘対策

1. とにかく出す

便秘の対策の第一は、とにかく溜めない！ということ。どんな方法でもいいから溜めな
いで出すということです。

薬や浣腸に頼っていると依存してしまうのでは？と心配する人がいますが、それは便秘
が慢性化しているために薬等をまだ必要としているということなのです。一回直腸が伸び
てしまうと感覚が鈍くなり、1日分の便が溜まっても便意を感じなくなります。診察する
とブカブカの直腸になっています。一度便が出たからと言って安心せず、薬なしでも毎日
きちんと便意を感じて出せるようになるまでの習慣化が大切です。

2. 恐怖感とストレス

排便行為への恐怖感やストレスを取り除くことも重要です。腸はリラックスしている時
はよくなり、逆にお母さんが神経質だと子どもは便秘になりやすいです。

3. 食事

水や食生活も重要ですが、すでに直腸部分で詰まっている人は食事だけで改善できると
は言えません。ただし、食事の刺激できちんと出してスッキリ！というのが基本です。最
初は薬が必要だとしても、毎日便を出す習慣を身につけ、あわせて食事療法もしていくこ
とが効果的です。とにかく出そう、いつでも出そう便は出していいんだ、出さないといけ
ないんだ、ということを知ってほしい。学校でも便意を感じたらガマンせずにトイレに行
くことが大事です。

トイレに行きたいという便意や、いいバナナ便を出した時のスッキリ！（直腸が空にな
った合図）という感覚を大事にして下さい。病院でも排便日誌をつけてもらいます。記録
することで食べるようになったり、便を観察できるようになります。

基本的な生活習慣として、毎日の排便も食事と同じように重要視してほしいですね。

中野 美和子（なかの みわこ） さいたま市立病院 小児科外科部長。

先天性の便障害疾患の治療を永年にわたり続けている。さいたま市立病院では、排便外来を開設し、
こどもの難治性便秘、便通異常、便失禁の治療も行っている。鎖肛の会顧問。

