



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和7年 2月号

## 子どもの便秘を防ごう



子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると腸が異常に膨らんだり、便のおもらしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気付いて対応することが大切です。

### ★子どもの便秘をチェック★

排便が週に3回よりも少なかったり、5日以上便が出ない日が続いたりすれば便秘です。毎日出ていても、やわらかい便が少しずつ出る、小さいコロコロの便になるなども便秘が疑われます。悪化すると治療が必要となることもあります。下の表に当てはまる場合には、医療機関を受診することをおすすめします。

#### 4歳未満の乳幼児

##### ※1か月間に2項目以上当てはまる場合

- 排便が週2回以下（3回より少ない）
- 便を大量にためていた（ことがある）
- 便をする時に痛がる、またはかたい便をする
- いつもより明らかに大きな便をした
- 下腹を触ると大きな便があるのがわかる

##### ※トイレトレーニングが済んだ小児は、以下の追加基準を用いてもよい

- 週に1回以上、便をもらす
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした



#### 4歳以上

##### ※1か月間にわたり、週1回以上、2項目以上当てはまる場合

- トイレでの排便が週2回以下（3回より少ない）
- 週に1回以上、便をもらす
- 足をクロスさせて排便をがまんする、また過度にがまんする
- 便をする時に痛がる、またはかたい便をする
- 下腹を触ると大きな便があるのがわかる
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした



コロコロうんち

### ★便秘の悪化を防ぐために…★

#### 《 がまんしない(させない)環境づくり 》

子どもが、うんちをすることが気持ちいいと感じることが大切です。そのためにはまず、「がまんしない(させない)」ことです。

トイレを楽しい空間にしたり、ゆとりのある時間帯にゆったりとしたトイレタイムを確保したりするようにしましょう。便座に座った時に足をのせる踏み台があるといきみやすくなり、排便がスムーズです。

トイレに失敗して叱られるとがまんをするようになるので叱らないようにしましょう。



#### 《 早めに治療を開始すること 》

便をやわらかくする薬を早めに開始することが速やかな改善や治りにくくなることの防止につながります。

また、浣腸や飲み薬は、正しく使えばくせになることはありません。

悪化を防ぐためには、早めに症状に気づき、受診をすることが大切です。



※令和6年11月のほけんだよりで、うんちの形状やバナナうんちにつながる生活習慣についてまとめています。良い生活習慣(食事の改善・水分補給・運動など)が予防へつながるため、意識して生活していきましょう。



## 電気ケトルや炊飯器などでのやけどに注意しましょう！

2歳以上の乳幼児の電気ケトルやポット、炊飯器などによるやけど事故が非常に多く報告されています。子どもは、大人より皮ふが薄く、やけどのダメージが皮ふの奥まで影響して重症になる可能性があります。事故がないように環境を整えることが必要です。

### ※ 電気ケトルやポット、炊飯器を使用する際には以下のことに注意してください ※

- 子どもの手の届かない場所で使用する。本体が手の届かない場所にあっても電源コードを引っ張って電気ケトルや炊飯器などが倒れる場合があるため、注意が必要です。
- 電気ケトルやポットは、倒れても中身がこぼれにくい製品を選ぶ。
- 電気ケトルやポット、炊飯器は、高温蒸気への対策機能（蒸気レス、蒸気カット、蒸気セーブ）がついている製品を選ぶ。



感染症予防のため

## 引き続き、体調管理をお願いします！



年末からインフルエンザなどの感染症が増え始め、全国的に警報レベルが続いています。保育所は、集団生活であり、子ども同士の距離が近いため感染を防ぐことが大変難しいのでご協力をお願いします。

### ◆保護者の方へお願い◆

#### ◆ 登園前に検温をしてください。

保育中は、熱の有無に関わらず、元気がなくいつもと様子が違うなどの場合には連絡をさせていただきます。

#### ◆ ご家族に体調不良（インフルエンザなど）の方がいたらお知らせください。

保育中の体調の変化に早く気づき、対応するためです。

#### ◆ 体調に無理のない登園をしましょう。

いつもと違う様子は、子どもからのサインです。体調が悪化しないようにお休みして、安静に過ごすようにしてください。また、症状がある時には早めに受診をお願いします。

※受診の結果やご家庭での様子などは、登園時などにお知らせください。よろしくお願いいたします。



## 《 3月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R6.8月生)	1歳6か月児健診 (R5.8月生)	2歳児健康相談 (R5.2月生)	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談 (R4.8月生)		3歳児健診 (R3.9月生)
対象月に 生まれた子	5日(水)	4日(火)	7日(金)	21日(金)	1~15日生	12日(水)
	19日(水)	18日(火)			16~末日生	26日(水)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

受診したら  
園にお知らせ  
ください



健診日に体調が優れない日には、無理せず保健センターや主治医に相談して下さい。  
また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合にはご連絡下さい。