

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和7年2月発行



今月のテーマは「**子どもの便秘について**」です

便秘とは、排便の回数や量が少ない状態のこと。
排便のリズムには個人差がありますが、子ども特有の原因もあります。
子どもの便秘のほとんどは、腸の長さや動き方といった体質や、
食事、運動などの生活習慣がかかわっています。
便秘のいちばんの問題点は、おなかが張って不快感が続くことです。
かたくなった便が直腸にうまく送り出されずにつまってしまうと、
腸内にたくさんの便がたまっておなかの張りなどが起こるのです。



便秘の要因

母乳やミルク不足・食事の変化(離乳食の開始など)・トイレトレーニング(失敗の不安から我慢してしまうなど)



家庭での予防や解消法は？

水分補給、食物繊維、乳酸菌！便秘の予防・改善には生活習慣の見直しも必要です。
便がかたくなると排泄しづらくなるので、日ごろから水分補給をしっかりと。便の量を増やして腸の動きを活発にする食物繊維や、腸内環境を整えるのに役立つ乳酸菌などを多く含む食材も、積極的に食事にとり入れましょう。

食物繊維を多く含む食材 ・野菜・きのこ・海藻・果物

乳酸菌を含む食材 ・ヨーグルト・納豆 など



規則正しい生活と運動も 腸を刺激し動きやすくするためには、体を動かして遊ぶことや、毎日きちんと朝ごはんを取ることも大切です

- ・排便のための時間を決めて習慣化する
- ・便意をもよおした際は我慢しないようにする

なども便秘の予防にもなります

