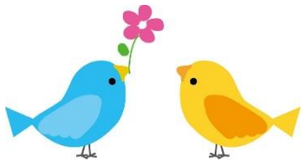
保健だより



令和７年５月８日
乃　木　保　育　所
看護師　法橋　郁子

　新緑が目にも鮮やかな季節となりました。新年度が始まって一か月、子ども達は新しい環境に慣れてきましたが、体力的にも疲れが出る頃です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整えていきましょう。

　さて、私達は毎日食事をすることで、体を動かしたり、栄養を得ています。その後、消化吸収され、不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちは、健康のバロメーターなので、汚いものと思わず観察する習慣をつけていきたいものです。

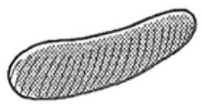
　うんちの観察点と、「良いうんち」を出すために心掛けたい生活習慣を載せていますので、参考にして下さい。

どんなうんちが出ていますか？

ころころうんち

野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんしていたりすると、ころころした、かたいうんちが出て、うんちをする時に痛くなります。

バナナうんち



体が元気で調子のいい時に出るうんちです。野菜などをきちんと食べていて、よく体を動かしていると、うんちもスムーズに出てきます。

びりびりうんち

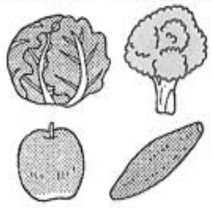
冷たい飲み物や食べ物をたくさん食べていると、おなかが痛くなって、水っぽいどろどろしたうんちが出ます。冷たいもののとりすぎには注意しましょう。

バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう！

朝ごはんをきちんと食べます。

朝ごはんの後に、トイレに入りましょう。

野菜や果物、いもなどの食物繊維が多い食品を食べましょう。



体をたくさん動かしましょう。

　バナナうんちを出すためには、朝食後、子どもにトイレに行くことを促すように声かけをします。また、日中の運動を心がけたり、水分を多くとるようにしたりすることも大切です。そのほか、食物繊維の多い食品（野菜、いも、豆、きのこ）や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

今月の保健指導

　あんず組とれもん組に行っている保健指導ですが、今年度、最初のテーマは、「うんちの大切な働きとトイレマナー」の話をしました。うんちの大切な役割や種類（バナナうんち、ころころうんち、びりびりうんち）、そして「良いうんち（バナナうんち）」を出すためには、体を動かし色々な食物をよく噛んで食べることが大切と伝えました。

　また、トイレの使い方の話もしました。２階のトイレは小学校入学に合わせて和式トイレになっていますが、洋式トイレに慣れている子ども達が多いので、改めてトイレでしゃがむ位置やトイレットペーパーの使い方、スリッパの揃え方などを確認しました。子ども達の中には、“しゃがむ”ことが出来にくい子どももいました。この機会に、“しゃがむ”ことに慣れていけるといいですね。