令和7年11月15日

発 行
江南市子育て支援センター
☎ 56−6337
〒483−8157
江南市北山町西 300 番地
toko+toko=labo 2階

《子どもの「隠れ便秘」注意！》

毎日、子どもが「排便」しているからと周囲の大人も気付かずに見逃される「隠れ便秘」があるようです。便秘の疑いのある小学生が２割超えという調査結果もあり、小学生の便秘は乳幼児の頃から持ち越されている可能性があるということなので、一度お子さんの便を観察してもいいかもしれません。

毎日出ていても便秘？・・

≪ 便の形状 ≫

便秘傾向	1	硬くて小さく コロコロしている
	2	硬く、コロコロ便がくっついていて ゴツゴツしている
	3	表面がひびわれている
健康	4	なめらかバナナ状
下痢傾向	5	やわらかく半固形状
	6	ドロドロしたかゆ状
	7	水分が多く、水のよう

東京都内に住む小学２年生の男児は、４歳の頃から便秘の服薬治療を続けています。父親は、「毎日便が出ていたので、まさか便秘だと思わなかった。」と小児科で診断された当時を振り返ります。ある日男児は、歩けないほどの腹痛があり病院を受診。肛門のすぐ上にある直腸に便がたまり、触診した医師から「腸に便をため込む癖がついている。薬でちゃんと出すとため込まなくなるが、治りきるには長くかかる。」と説明を受けました。排便外来のさいたま市立病院の中野美和子医師は、「排便の頻度だけでなく、便の形状も非常に重要。バナナ状が良い便」と話します。１週間のうち「排便が２日以下」「硬い便が２日以上」のどちらかでも当てはまれば便秘の疑いがあります。便の硬さや形状から判断する指標(左の表)も参考にしてください。

便秘怖がり ため込みやすく ・・

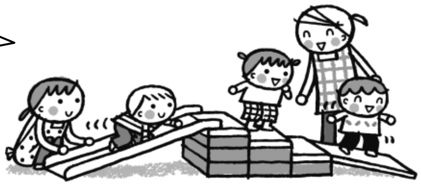
周りの大人が、「子どもの便の表面がひび割れている固めの便は問題」と思わないことや離乳食、幼児食の開始時、入園、入学などの環境が変わる時も便秘になりやすいそうです。
なんらかのきっかけで便が滞り、硬い便や大きい便が続いて痛い思いをすると、子どもは怖くなり便意があっても我慢することもあります。結果、便意を感じない腸になってしまうのです。ではどうしたらよいのでしょうか？まずは便の記録をつけてみてください。便の様子を知ることが大切です。子どもは「バナナうんちがいい」と言われると意識するそうです。
それでも、硬い便が続くようなら早めの病院受診をお勧めします　中日新聞 「健康」参照

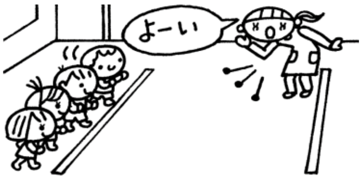
《親子ふれあい遊び講座》

１０月１６、１７日に武道館の柔道場で子育て支援センター、ファミリーサポートセンター共催「親子ふれあい遊び講座」を開催しました。

「わらって　おはよう」「バスにのって」のふれあい遊び、「へんしんぐるぐるぱ！」などの体操をしました。 支援センターでおなじみの曲もあり、楽しくウオーミングアップをしました。

「ちびっこ運動会」ではアンパンマンの曲に乗ってウェブバランスや引き車、アンパンマンの鈴たたき、トランポリン、ひらひらトンネル、階段遊具、ゴムとび、バルーンくぐりをしました。





かけっこでは、ゴールでアンパンマンの金メダルをかけてもらい、ニコニコ笑顔が見られました。

《おじいちゃん・おばあちゃんの孫育て》

お孫さんとの過ごし方の一つに、絵本の読み聞かせはいかがでしょうか？
パパやママに読んでもらうのとは少し違った感じで、お孫さんも興味津々だと思います。
絵本の読み聞かせは、お孫さんだけでなくおじいちゃんやおばあちゃんにとってもメリットがあります。

中年期（50 歳から 64 歳）を対象とした、絵本の読み聞かせに必要なスキルを学ぶプログラムへ参加したグループと、健康維持の講義のみに参加したグループの認知機能を比較したところ、絵本の読み聞かせグループの方が、中高年の認知機能低下予防に有効な対策となる可能性が示されました。（東京都健康長寿医療センターによる「絵本の読み聞かせプログラム」より）
どれほどデジタル化が進展しようとも、絵本の読み聞かせは人と人の心をつなぐ大切な営みに違いがないのです。是非、お孫さんと絵本を楽しんでみてくださいね。