



急に寒くなり空気が乾燥してきましたね。乾燥肌のお子さんや肌の弱いお子さんには辛い季節です。スキンケアをすることで、かゆみ対策をしましょう。\*入浴直後のスキンケアは、かゆみ予防に効果があるそうです。

## ウンチの話 (ウンチができるまで)

食べ物は口の中で噛み砕かれ、胃の中でドロドロに消化された状態で腸に送られます。小腸で栄養を吸収し、大腸で水分を吸収します。そして残ったものがウンチです。ウンチは一定量たまると便意を感じ排泄されます。毎日ウンチが出る人、2~3日に1回の人など人それぞれですが、歯磨き粉のようにチューブからニルッとでてくるウンチが理想的です。



## 快便のために!

### ☆早寝早起きをしましょう

しっかり睡眠をとることで、朝はすっきり目覚め朝ごはんを食べる時間とトイレに行く時間に余裕ができます。

### ☆三食しっかり食べましょう

ウンチの材料がなければウンチは作られません。しっかり三食食べることが大切です。また、胃に食べ物が入ると腸が動き始めるなど内臓は連係し排便を促しています。

### ☆食物繊維と水分を摂りましょう

食物繊維は胃で消化されずに腸に届き、腸を刺激し排便を促します。

### ☆からだを動かしましょう

からだを動かすことは、内臓の働きを整えてくれます。



## 下痢をしたときのケア

### ☆処理後は石鹸で手を洗いましょう

中には感染性の病原体を含んでいる可能性があるため、必ず石鹸で手を洗いましょう。

### ☆お尻を清潔にしましょう

下痢は何度も繰り返し排出されるため、お尻が真っ赤になってしまいます。汚れを拭きとり、こまめにシャワーで洗うなどお尻を清潔にしましょう。

### ☆水分補給を忘れずに

下痢便は水分を多く含むため脱水症状に注意が必要です。



### 理想的なウンチ (水分量は71~79%)

バナナのようなウンチのことです。

### 軟らかいウンチ (水分量は80~89%)

ウンチの材料が腸内を通過する時間が速く、水分を十分吸収できないため軟らかいウンチになってしまいます。因みに下痢便の水分量は90%以上だそうです。

### 硬いウンチ (水分量は70%以下)

ウンチの材料が腸内を通過する時間が遅く、必要以上に水分が吸収され硬いウンチになってしまいます。

### コロコロウンチ

大腸が緊張し過ぎるとウサギの糞のようなコロコロウンチになってしまいます。大腸の緊張は、生活スタイルの乱れやストレスがかかって自律神経が不安定になるため起こると言われています。

### 便秘

便秘に定義はありません。その子自身の排便ペースより回数が減る、排便困難、食欲が落ちる、腹痛を訴えるなどの症状があるときに便秘といえます。

### 園医の一言

東原診療所ではインフルエンザの流行はありませんが、流行期に入りますのでご注意ください。

12月4日付

