



# 9月のほけんだより

健生 看護師

元気いっぱい夏を過ごした子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠を取るなどして、体調を崩さないように気をつけましょう！

## 生活リズムを見直そう

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 朝食を取る

朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### 朝食後の排便習慣

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝は慌しくなりがちですが、十分なトイレタイムを作りましょう。



## うんちについて

お子さんの「うんち」見ていますか？うんちは体の状態を教えてくれる、とても大切なお便りです。うんちを観察する習慣をつけましょう！

いろいろなうんち・・・硬さだけでなく、量や色、臭いの観察も大切です

- 1.ガチガチ・コロコロうんち** ⇒ 色は黒っぽい茶色で、臭いは結構くさい。便秘気味ではないですか？水分が不足したり、うんちを我慢しても便秘の原因になります。
- 2.バナナうんち** ⇒ いきまずにストーンと気持ちよく出る「快便」のこと。腸内の健康状態は良好。色は黄色から黄褐色。臭いもあまりしません。
- 3.ヒョロヒョロうんち** ⇒ よく噛まずに食べた時など、消化不良気味の場合に出ます。腸の力が弱っているのかもしれない。
- 4.ビシャビシャうんち** ⇒ 食べ過ぎによる消化不良を起こしていたり、冷たい物を食べすぎた時また、風邪を引いた時に出る事があります。臭いは強い事が多いです。

<参考までに> うんちの事を調べていたら、うんちの形状を7種類に分類しているうんちに関する国際指標「**ブリストル便形状スケール**」というものが有りました。1997年に英国ブリストル大学のHeaton博士が提唱されたそうです。

type 1		<b>便秘傾向</b> コロコロ便 硬くてコロコロのウサギの糞のような便	遅 ↑↑↑ 消化器官の通過時間 ↓↓↓ 早
type 2		<b>便秘傾向</b> 硬い便 ソーセージ状であるが硬い便	
type 3		<b>正常な便</b> やや硬い便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
type 4		<b>正常な便</b> 普通便 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
type 5		<b>正常な便</b> やや柔らかい便 はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	
type 6		<b>下痢傾向</b> 泥状便 境界がほぐれて、ふにゃふにゃで不定形の便	
type 7		<b>下痢傾向</b> 水様便 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	