



だより 『意外に多い子どもの便秘』

〜ウンチは健康のバロメーター〜

保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255

子どもの便秘で悩む保護者は少なくありません。便秘はきちんと対処しないとひどくなる場合があります。腸が太い便がたまった状態が続くと、腸が太くなり便が大量にたまるまで便意を感じなくなってしまう「慢性便秘」に進んでしまいます。この「慢性便秘」がひどくなると、自分で気づかないうちに便失禁を起こすこともあります。

また、腹痛をおこしたり、硬くなった便によって肛門が切れたりすることもあります。毎回痛い思いをして排便するため、子どもが排便自体に恐怖を感じ、ストレスになってしまふという悪影響もあります。



子どもの便秘解消のポイント

- ① 早起きをして朝食を食べましょう。
- ② 食事に気をつけましょう。便秘に効く食べ物として、食物繊維を多く含むもの（ゴボウ、サツマイモ、キノコなど）、腸内環境を整えるもの（ヨーグルト、納豆、オリゴ糖など）が挙げられます。
- ③ 水分を取りましょう。白湯やお茶がお勧めです。
- ④ 腸を刺激する運動をしましょう。腰をひねる、前屈するなど、腹筋を使う運動を遊びの中に取り入れてみましょう。
- ⑤ トイレに行く習慣をつけましょう。早起きをして排便タイム（5〜10分）を確保しましょう。
- ⑥ 2〜3日に1回は便が出ているかチェックし、5〜6日以上に1回なら医療機関に相談しましょう。

子どもの便秘解消を試しても改善しない場合は、病気が原因となつている便秘が心配されますので医療機関を受診しましょう。

安心・安全な毎日のために

水難事故を防止しよう

夏を迎え、川や海などの水辺に近づく機会が多くなります。水遊びなどによる事故を防止するため、次のことに注意しましょう。

- ▼ 増水した川、用水路、ため池には近づかない。
- ▼ 天候不良のときは遊泳しない。
- ▼ 体調が悪いときや飲酒後は絶対に遊泳しない。
- ▼ 子どもだけで水遊びをさせない。
- ▼ ボート遊びや防波堤などでの魚釣りはライフジャケットを着用する。

溺れている人を発見したら一人で助けようとせず、周囲に助けを求め、必ず119番通報を！



9月1日は「防災の日」

大正12年9月1日に発生した関東大震災に由来し、9月1日は「防災の日」に制定されています。また、8月30日から9月5日の間は「防災週間」と定められています。

近年では、大雨による広島土砂災害や熊本地震など大規模な災害が発生し、尊い人命や貴重な財産が失われています。

災害はいつ発生するか分かりません。「庄原市防災マップ」を活用して避難場所や避難経路を確認したり、非常用持ち出し袋の用意をしたりしておくことが大切です。

さらに、職場や家庭で「防災」について日頃から話し合っておきましょう。



庄原消防署 ☎0824・72・9911
東城消防署 ☎08477・2・4005