# ほけんニュース

# 上手な おしっこ とうんち の仕方

排泄（はいせつ）は、食事や睡眠と同じように、健康な生活を支える生活習慣です。お子さんの発達に合わせて、トイレ習慣を身につけさせましょう。

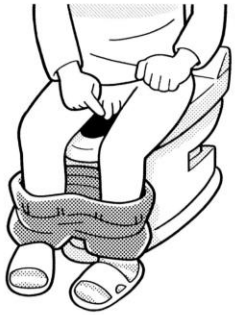
**小便器**

便器に近づきズボンとパンツを下ろし、腰を突き出します。終わったらおちんちんを軽く振ってしずくを切ります。4、5歳になったら、ズボンを下ろさない方法も試しましょう。

**洋式トイレ**

ズボンとパンツを下ろして、便座の後ろまで深く座ります。上着の裾が長い場合は、裾を手で持ち上げます。また、前かがみになると、うんちが出やすいです。

### 男の子が座っておしっこをする時



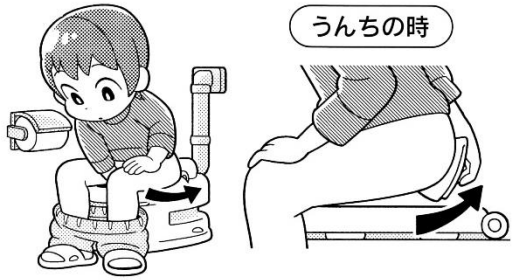
おしっこが便器の外に飛び散らないように、おちんちんを下に向けてします。おしっこの後は、軽く振るか、トントンと軽くたたいてしずくを切ります。

### 洋式トイレで立っておしっこをする時

便器のふたと便座の両方を上げて、便器の前に立ちます。指でおちんちんを支えて、狙ったところにおしっこを出します。終わったら、ふたと便座を下げます。

ほけんニュース５月号　©少年写真新聞社 2025 年

## 拭く時は、前から後ろに拭きます



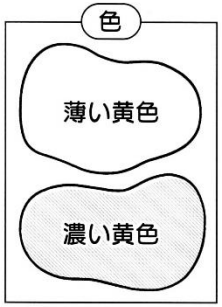

うんちには、大腸菌などのたくさんの細菌が含まれています。そのため、特に女の子は、細菌が膣（ちつ）や尿道につかないように、前から後ろに拭くことが大切です。おしっこの時は、軽く押し当てて拭き、うんちの時は、男女共に手を後ろに回して、お尻を浮かせて拭くようにします。

## おしっことうんちのチェック

おしっこやうんちから、体の状態がわかります。排泄後は、すぐに流さずに観察しましょう。

**おしっこ**

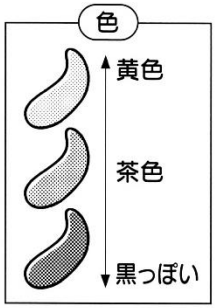
色




一般的には薄い黄色ですが、体内に水分が足りていないと、濃い黄色になります。

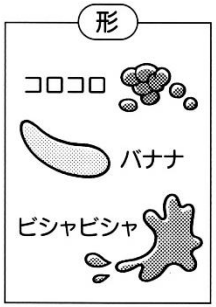
**うんち**

色



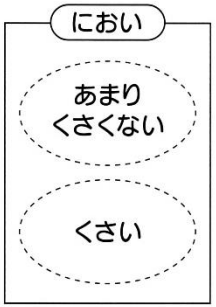

健康な時の便は、黄色や黄褐色です。肉類を多く食べると、黒っぽくなります。

形




健康なのは、バナナうんちです。そのほかは、体調不良が考えられます。

におい




野菜をバランスよくとると、くさくなく、肉中心の食事の時はくさいです。

## 自立に大切な「トイレットコミュニケーション」

排泄の自立には、子ども自身が尿意や便意をコントロールできるようになることが大切です。生後半年頃には、既に尿意や便意を感じることができますが、それを尿意や便意として認識するためには、おとなが「うんちが出そうかな？」など、言葉にあらわして、かかわることが必要です。日常的に子どもが出す排泄サインに寄り添うコミュニケーションをとるようにしましょう。

監修　常磐短期大学 幼児教育保育学科 准教授　村上八千世先生