

ほけんだより3月



2026年3月

江戸川区立船堀幼稚園

暖かな陽ざしに春の訪れを感じます。畑のキヌサヤはだいぶ大きくなりました。年少組への2月の保健指導では、『自分のうんちの形を見ましょう』と話をしました。うんちは健康のバロメーターです。毎回、観察する習慣をつけましょう。

うんちの状態から わかること

うんちを観察する時のポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるつとバナナ」のようなうんちで、黄色から黄褐色をしていて、くさくありません。定期的なすっきり感がある分量が出るとよいでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

出典 O'Donnell LTD, Virjee J, Heaton KW
"Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal*. 300:439-440, 1990 『子供の便秘はこう診る！ 親子のやる気を引き出す小児消化器科医のアプローチ』2021,p49. 十河剛著 南山堂刊より引用、改変

Bristol便スケール

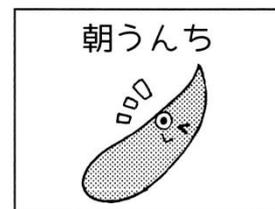
1	コロコロ うんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツ バナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れ バナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるつと バナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわ バナナ		はっきりとしわのあるやわらかい半分固形の便
6	ドロドロ うんち		境界がほぐれて不定形の小片便。泥状の便
7	お水 うんち		水のような固形物を含まない液体状の便

©少年写真新聞社

よい排便のための

生活習慣

朝は、体がお休みモードから活動モードに切りかわります。朝食をとって食べ物が胃に入ると、大腸の一部が蠕動運動を始めて排便につながります。規則正しい生活習慣は、排便の時間をつくるためにも大切です。



朝、うんちをする時間が取れないまま登園して友達と遊び始めると、排便のことを忘れてしまいます。そのまま夜も排便がないとうんちがお腹の中にたまっていきます。一日のうちどこかで、ゆっくりうんちができる時間を意識してつくりましょう。

- 便の回数が週3回より少ない
- 便が硬くて出にくい
- コロコロうんち

このような状態が続く時は、かかりつけの小児科医に相談しましょう