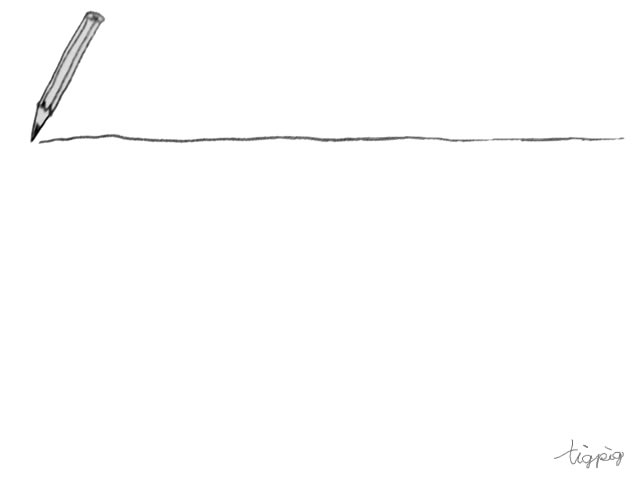
あきたけ病児保育室だより



[この写真](https://tigpig.com/archives/19504) の作成者 不明な作成者 は [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/) のライセンスを許諾されています



**『あきたけ病児保育室』ってどんなところ？**

**「お子さんが急に熱が出た。。。」、「感染症になってしまい保育園や学校に行けない」**

**「仕事が休めないし、預ける人もいない。。。」そんな時、あきたけ病児保育室は、**

**あきたけ医院の2階で、病中、病後のお子さんをお預かりする保育室です。お気軽に相談ください。**

**保育時間 　月～金　８：３０～１７：３０　 土　８：３０～１３：０**

**◎保育時間： 月～金　８：３０～１７：３０　 土　８：３０～１３：００**

**＊対象年齢：概ね生後3ヵ月から小学6年生まで**

**医院でよく耳にする、「１週間、うんちが出ていなくて….」、「お腹が張っていて….」などの**

**「便秘」について、小児、幼児に分けてお伝えしたいと思います。参考にしていただければ**

**幸いです。**

◇**小児の便秘**◇

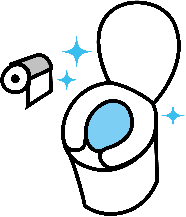
　「**うんちは毎日でなくてもいい。」生後１ヶ月を過ぎると便の回数が減ってきます。便が２～３日**

**出ないと便秘じゃないかと不安になりますが、まとめてたくさん便が出て、体重も順調に増えている**

**なら、便秘とは考えなくていいでしょう。**

**便がコロコロしていて、便をするときに力んで苦しそうだったり、肛門が切れたりすることを**

**「便秘」といいます。**

**＊便秘の時の工夫：お腹を優しくさする。砂糖水、色々な果汁などで、効果があることもあります。**

**離乳食が進んでいるなら、果物、野菜を加えることが大切です。**

◇**幼児の便秘**◇

**あきたけ病児保育室**

**住所：門司区東門司２－４－１８**

**TEL：093-321-0541　または　090-6491-3697**

**病児保育室担当　秋元**

**何かの病気で便秘になることもありますが、診察を受けて病気が原因でなければ、次のように便秘**

**を治しましょう。**

**毎日決まった時間に「うんちをする習慣」をつけることが、大切です。朝食か、夕食の後と**

**決めて、初めのうちは便意がなくてもトイレに行かせてみてください。ただし、𠮟りつけて無理に**

**させるのは、逆効果です。トイレを行くのを嫌がるときは、医師に相談ください。**

**＊食事で治す：繊維分が多い食材をとらせてください。調理の仕方などは、気にしなくても**

**大丈夫です。**

**・いも類　/　さつまいも、さといも、こんにゃく**

**・野菜類　/　白菜、キャベツ、ピーマン、なす、にら、もやし、きゅうり、ごぼう、人参、大根**

**・豆類　　/　大豆、小豆、おから、納豆**

**・穀物類　/　麦、コンフレーク、ポップコーン、オートミール**

**・果物類　/　みかん、オレンジ、あんず、乾燥プラム、パイナップル、メロン**

**・きのこ類/　しいたけ、しめじ、えのき**

**・海藻類　/　わかめ、昆布、のり、ひじき、寒天**

**あきたけ病児保育室**

**住所：門司区東門司２－４－１８**

**TEL：093-321-0541　または　090-6491-3697　　　　　　　病児保育室担当：　秋元　進之介**