

# 保健だより



令和 6年 10月

たかもり本陣保育園

すっかり、朝晩が涼しくなってきました。夏の終わりにすくすくくらぶ 子育て支援センターで育児講座を開催しました。テーマは「まだ誰も知らないうんちのヒミツ」です。

私たちはみんな、口から食物を取り入れ、エネルギーとし、不要になったものは「うんち」として排泄しています。このサイクルがうまくいっている時には、免疫力が高い状態を維持しており、感染症をはじめ、病気にもなりにくく、不調が起きた際にも回復が早いのです。これからウィルス性の感染症が蔓延しやすい時期に入りますが、子どもたちの腸内環境を調べられると感染そのものを最小限に抑えることができますし、感染したとしても症状が軽く済むことも多いのです。また、生涯にわたり回復する能力を育むことに繋がります。

戦後 75 年、日本人の食生活の変化に伴い、便秘傾向にある子どもが非常に増えてきました。いくら栄養面に配慮した食生活を送っていたとしても、うんちが出にくい状態であれば、排泄するはずだった毒素が直腸粘膜を通じて再吸収され、血液を通じて全身を巡るようになるので台無しなのです。

家族の将来と健康的な生活を生涯に渡り実現したいのであれば、まずはいいうんちを出せる体を作ること、そして「するっとうんちを出す」ことができる「直腸習慣」を知ることです。たかもり本陣保育園では、日本トイレ研究所が推進されている「うんちを通しての学びの場」を提供したいと考えています。うんちの見分け方は「ブリストルスケール」として世界標準で決められているものを参考にします。親子でうんちを観察する習慣は、子ども自身が自分の体に関する興味・関心を持つことに繋がります。体に起こるそのプロセスを通して自分自身を知る、ということに繋がります。元気に登園できるうんちの指標としては **3・4・5のあたり** になりますね。うんちは食習慣の結果であり、健康のバロメーターです。うんちの学びは食育に通じることでもあり、子どもたちの健全な心身を育む視点からもとても重要なのです。

次回 育児講座（うんちと免疫の話 11月19日火曜日 10時から30分間）

	非常に遅い (約 100 時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 糞糞状の便
		2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
		★ 3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	消化管の 通過時間	★ 4	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 蛇のようなとぐるを巻く便
		★ 5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
		6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の 小片便 泥状の便
	非常に早い (約 10 時間)	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便