



## 便秘について

排便が1週間に3回未満の時は

便秘が疑われます。

・1歳未満のお子様は、便が柔らかめの事が多く、便の回数も1日数回から、数日に一度しか排便がないなど、まだ安定していないことが多いです。10人に1人くらいは便秘との報告があります。また、男児より女児に便秘が多いです。

・母乳からミルクに切り替えた時、離乳食を始めた時、トイレトレーニングを始めた時、幼稚園・保育園に、学校に通いだした時期に便秘になりやすいと言われています。

・食事の変化、排便を我慢する事により、便秘になりやすくなります。トイレを我慢しない事が大事です。また、野菜を食べた方が良いですが、無理に嫌いなものを食べるより、果物、市販のシリアルなどで食物繊維を手軽に楽しく食べましょう。

・これからの季節は、汗をかきやすくなります。便秘気味の方は、水分を多めに取るように、心がけましょう。

※ 便の形や石便の理想は、表面がなめらかでやわらかい、いわゆる『バナナ状』の便です。

ブリストル便形状スケール

1		硬い便
2		
3		健康な便
4		
5		
6		軟便
7		

バナナ状



## 病児保育室の利用が Web で利用できるようになりました

- 福岡市内にお住まいの方は、病児保育室の予約を web で手続きができるようになりました。夜間の予約も可能となり、月曜日や休日の翌日の予約も可能になりました。
- 福岡市外にお住まいの方、登録番号のご不明な方は、今まで通りご利用当日の朝 8:15 以降に、病児保育室までお問い合わせください。



福岡市病児・病後児ケア事業実施施設

病児保育室ぐうぐう

〒812-0879 福岡市博多区根天町 1-2-11

空メール送信でメールアドレスを登録してください

[googoo@hoiku.net489.jp](mailto:googoo@hoiku.net489.jp)



バックナンバーはホームページでご覧になれます

<http://www.takagishi-googoo.com/>