



令和 8 年

2 月 健やか子育てだより

今月のテーマ

大田区保育サービス課
保 育 園 看 護 師

こどもの便秘

寒い時期は、運動不足や水分摂取量が減り、便秘になりやすくなります。便秘は長く続くと治療が必要となることがあります。

【便秘とは】

便が長い時間でないか、出にくい状態をいいます。

次のような症状がないか、注意してみましょう。



排便が週に3日より少ない
または
5日以上出ない日が続く

毎日便が出ていても出す時に
痛がったり、肛門が切れて
血が出たりする

腸に便がたまりすぎ
少量の便が、頻繁に漏れ出る

小さいコロコロの便や
やわらかい便が少しずつ
1日に何回も出る



このような状態を放置しておくと、「便意」がおこりにくくなり悪循環になります。

便秘は、「よくある病気で、大したことはない、と考えがちですが、便秘のお子さんは、
便をするときにとても痛い思いをしたり、苦しんでいることが多く、決して放っておいて
よい病気ではありません。



便秘を予防するため生活習慣を見直しましょう！

- ① 早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
- ② 水分をしっかりとり、野菜や果物、海藻類、芋類など食物繊維の多い食品をとりましょう。
- ③ からだを活発に動かす遊びをとり入れましょう。
- ④ 毎日排便しやすいゆとりのある時間帯に、トイレに座ってみましょう。



参考 <http://www.jspghan.org/constipation/>

こどもの便秘-正しい知識で正しい治療を-(令和7年9月1日閲覧)より許諾を得て転載