

保護者の皆様へ

# ほけんだより

2026年（令和8年）

2月9日

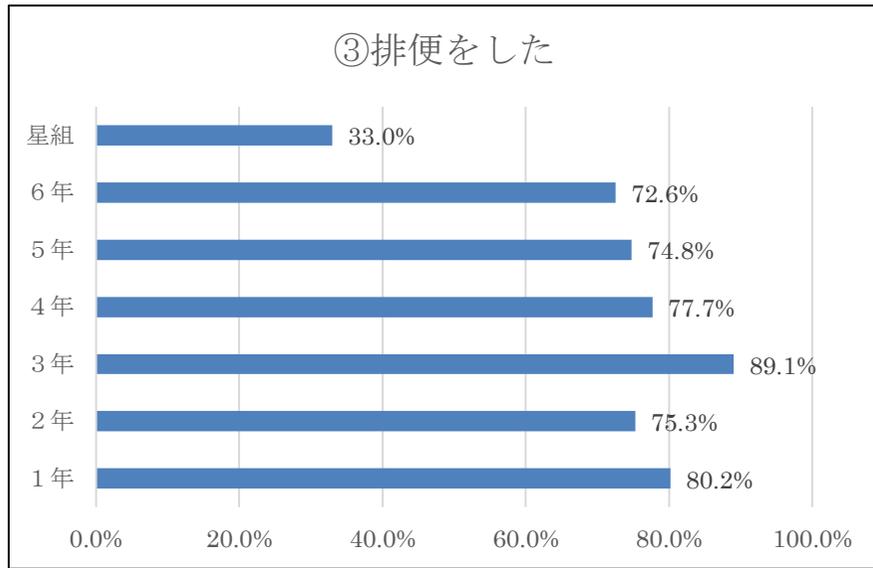
駅家小学校

保健室

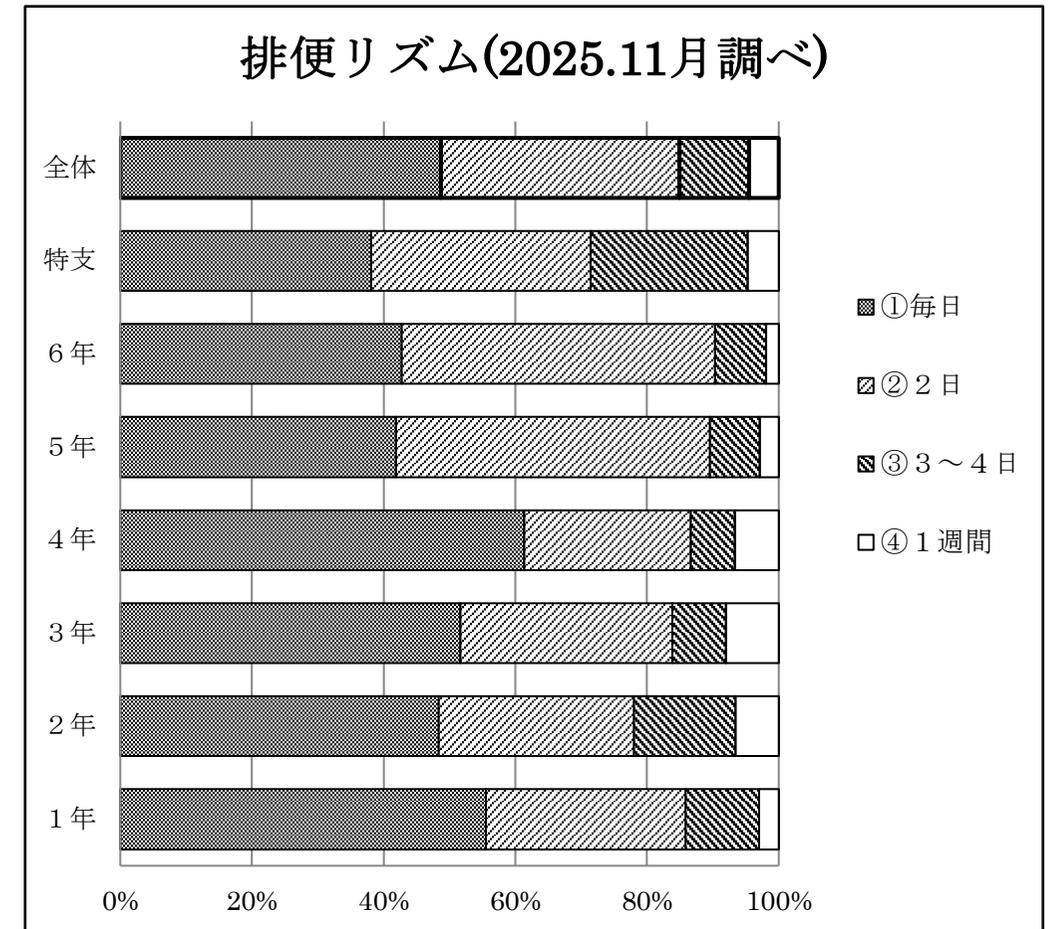
2月4日に、学校医 高橋先生やPTA 役員の方をお招きし、本年度第2回学校保健委員会を実施しました。協議内容について、今回は、学校医 高橋先生からのお話を中心にお知らせします。

## 【生活改善カードの取組結果より】

排便について、医学的な立場からご助言をいただくことができました。



- ・達成目標 80%はできなかったが、1・2・3・4・5年は、70%をこえている。
- 保護者も水分摂取や食生活を工夫するなど、協力的な姿が見られる。
- 「生活改善カードの取組」によって、毎朝トイレに行く習慣のきっかけや子どもの生活リズムのみだれに気付くきっかけになっている。
- ※朝の排便ができない原因
  - ・朝トイレに行く時間がない。
  - ・毎日排便の習慣がない。
  - ・便秘気味で出ない。



医学的に、排便の回数が「3～4日に1回」の場合は、便秘に分類されます。つまり排便のリズムが日常的に③3～4日、④1週間にあてはまるお子様は、「便秘」として受診を検討すると良いでしょう。

便秘は、「便が出ない・我慢する⇒不快感や痛み⇒更に便が溜まる⇒便が出ない」の悪循環が続くことで慢性化していきます。また、我慢を繰り返すことで、排便刺激が鈍くなり、便が直腸に届いても、「出したい」と感じにくくなります。

便秘の治療は長期的（6か月が目安）となります。ただその時に溜まっている便を出せば解決ではありません。多くの人は、便秘を繰り返します。治療を続け、「便を硬くなりにくくする」「便が直腸に到着すると脳から排便の指令が出るようにする」体を作ることで、治癒を目指します。

便秘の治療は、まず硬い便を出す処置をします。続いて生活指導を行います。そして、便を柔らかくする薬を処方します。

生活の中で、特に意識してほしいのは、「食物繊維」です。給食や、夕食では食物繊維を取れていても、朝食で取れていないことが多いのではないのでしょうか。また、食べる量・水分は便を作るのに十分な量を摂取できていますでしょうか。食物繊維を効率よく摂取するのにおすすめ食材は「ブロッコリー」です。電子レンジでも調理可能ですし、冷凍のものでも栄養をきちんと取ることができるので、ぜひ、お食事に取り入れてみてください。

朝、すっきり排便できずに痛みが続くと、登校が辛いと感じることもありますね…。

安定した排便習慣が身につくよう、ご指導ご支援お願いします♥

