



みつばちルームだより

2026年 5月号



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

病児保育施設みつばちルーム
☎0238-87-0885

〈お知らせ〉

・5/2(土)~6(水)はGWのため休所日です。

○土日、祝日が休所日です。

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子供たちは新しい環境にもだいぶ慣れてきて、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意して行きましょう。

毎日健やかに、元気に過ごすためには、しっかり食べる、遊ぶ、寝るだけでなくトイレに行きたくなったら我慢せずしっかりとんちをすることも大切です。

子供の便秘は身近な病気でもあるため、今回は子供の便秘について紹介します。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するのなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするのなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。

