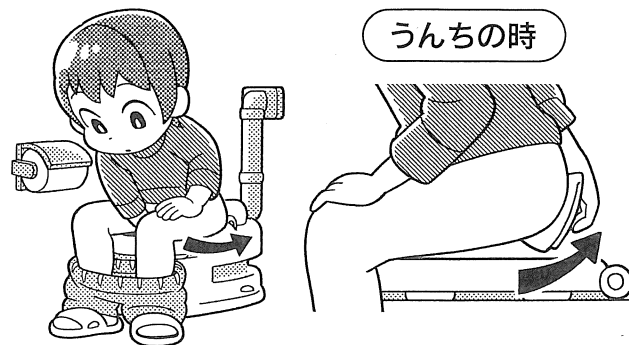


# ほけんニュース

## 上手なおしっことうんちの仕方

排泄は、食事や睡眠と同じように、健康な生活を支える生活習慣です。お子さんの発達に合わせて、トイレ習慣を身につけさせましょう。

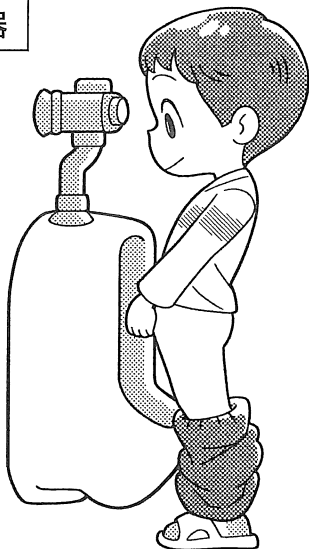
### 拭く時は、前から後ろに拭きます



うんちの時

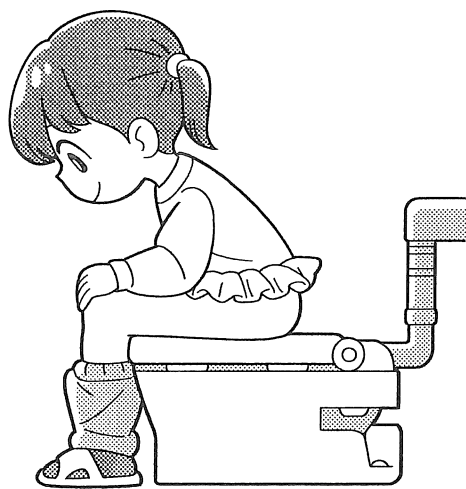
うんちには、大腸菌などのたくさんの細菌が含まれています。そのため、特に女の子は、細菌が膣や尿道につかないように、前から後ろに拭くことが大切です。おしっこの時は、軽く押し当てて拭き、うんちの時は、男女共に手を後ろに回して、お尻を浮かせて拭くようにします。

#### 小便器



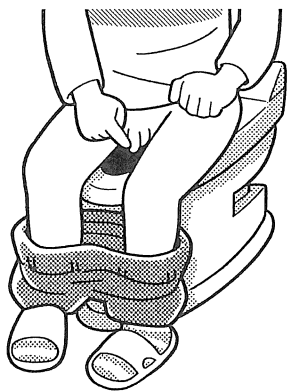
便器に近づきズボンとパンツを下ろし、腰を突き出します。終わったらおちんちんを軽く振ってしずくを切ります。4、5歳になったら、ズボンを下ろさない方法も試みましょう。

#### 洋式トイレ



ズボンとパンツを下ろして、便座の後ろまで深く座ります。上着の裾が長い場合は、裾を手で持ち上げます。また、前かがみになると、うんちが出やすいです。

#### 男の子が座っておしっこをする時



おしっこが便器の外に飛び散らないように、おちんちんを下に向けてします。おしっこの後は、軽く振るか、トントンと軽くたたいてしずくを切ります。

#### 洋式トイレで立っておしっこをする時



便器のふたと便座の両方を上げて、便器の前に立ちます。指でおちんちんを支えて、狙ったところにおしっこを出します。終わったら、ふたと便座を下げます。

### おしっことうんちのチェック

おしっこやうんちから、体の状態がわかります。排泄後は、すぐに流さずに観察しましょう。

おしっこ	うんち		
色	色	形	におい
薄い黄色 濃い黄色	黄色 茶色 黒っぽい	コロコロ バナナ ビシャビシャ	あまりくさくない くさい

一般的には薄い黄色ですが、体内に水分が足りていないと、濃い黄色になります。

健康な時の便は、黄色や黄褐色です。肉類を多く食べると、黒っぽくなります。

健康なのは、バナナうんちです。そのほかは、体調不良が考えられます。

野菜をバランスよくとると、くさくなく、肉中心の食事の時はくさいです。

### 自立に大切な「トイレットコミュニケーション」

排泄の自立には、子ども自身が尿意や便意をコントロールできるようになることが大切です。生後半年頃には、既に尿意や便意を感じることはできますが、それを尿意や便意として認識するためには、おとなが「うんちが出そうかな？」など、言葉にあらわして、かかわることが必要です。日常的に子どもが出す排泄サインに寄り添うコミュニケーションをとるようにしましょう。

