

22. 「ウンチについて」

2008年11月1日 社会福祉法人 江刺保育園

今回は「ウンチ」についてです。健康で元気に過ごすためには、どんなウンチが出るのがいいのかを子供たちに教えるために、保育園ではよくウンチのお話をします。私たちはウンチを3つに分類します。下痢したウンチのことを「びちゃびちゃウンチ」、何日もトイレに行かないで固くなってしまいうんちを「コロコロウンチ」、そして、元気で健康な時に出るウンチは形も色もバナナのようなになるので「バナナウンチ」と言っています。そして勿論バナナウンチが出るのが、体が元気で健康な印であることをお話します。



十分な水分摂取と、野菜や肉、穀物などのバランスよい食事ができていれば、バナナウンチが出てきます。ウンチは健康と食生活、そして生活の全般的な状態を教えてくれる大切な目印になっています。好き嫌いがあって野菜を食べず、肉やお菓子のようなものばかり食べているとバナナウンチは出なくなってしまいます。睡眠不足や慢性疲労の時も、違うウンチになってしまいます。ウンチを見ると子どもでも自分のおなか健康なのかどうか、また、食べたものが体に良いものであるのかどうかを、一目で知ることができます。

赤ちゃんのウンチも、バナナのような色と固さであることが大切です。親として子どもが健康で元気な時には、どんなウンチが出ているのか、注意深く観察しその色や形、固さ、匂いなどを知っておくことが大切です。子どもが腹痛を訴えたとき、まずウンチが出ているかどうかを確認します。腹痛の原因はウンチが決まった時間に出ていないことや、便秘のことが多いようです。バランスよい食事と睡眠、排便、運動、一日どのような過ごし方をしているかによって人の健康は大きく左右されます。特に幼い時から良い生活リズムを身につけることができれば、年をとっても健康で生きることができます。

私たちは**ウンチによって健康状態、そして一日生活した結果を、知ることができます**。大人であっても自分の健康な時のウンチが、どんな状態であるのかをよく知っておくことは大切なことですし、ウンチがいつもと違う時は、自分の生活が健康的になにか支障のあることを知らせてくれるはずです。ウンチは自分の生活を良い方向に軌道修正する目印になっているのです。

パンキンボール

かぼちゃ	300 g
砂糖	大さじ 1
パセリ	少々
チーズ	10 ケ
コーンフレーク	適量

作り方

1. かぼちゃを適当な大きさに切って茹でる。
2. 茹で上がったら水気を切り
砂糖、パセリを入れてつぶす
3. 10 等分に分ける
4. かぼちゃの中央にチーズを入れて丸める
5. まわりにコーンフレークをまぶす。

