

あきやま子どもクリニックニュース

2025年6月号

○ 6月15日は父の日です。

昔、アメリカに住むジョン・ブルースドット夫人という人が、男手ひとつで育ててくれたお父さんに、「ありがとう」の感謝の気持ちを込めて、白いバラを捧げたのだそう。これがきっかけとなって、父の日ができ、だんだんとアメリカ全体に広がっていき、やがて日本にも伝わってきたといわれています。



○ 幼児の便秘

次のような症状があるときに、便秘を疑います。

- ・うんちの回数が週に2回か、それよりも少ない
- ・コロコロしたうんち、かたいうんちが出る
- ・うんちのときに、強いいきむ、痛がる
- ・立った状態で我慢するときがある
- ・トイレトレーニングが終わったのに、パンツにうんちがつく



【家庭で気をつけること】

● 排便習慣

- ・うんちを我慢させないようにしましょう
- ・決まった時刻にトイレに座る習慣をつけましょう
(はじめは座るだけでもほめてあげましょう)
- ・トイレでは、足台を置くなどして前かがみにさせましょう

● 食事・水分・遊び

- ・朝ごはんを食べましょう
- ・食物繊維(いも類、豆類、野菜、果物)をよくとりましょう
(野菜ジュースは効果がありません)
- ・水分をよくとりましょう(暑い時期はとくに)
- ・体をよく動かして遊びましょう



○ 最近の流行っている病気

熱だけの風邪が流行しています。
周囲の流行がありましたら、医師にお伝えください。

