

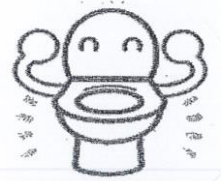
ほけんしつだより 1年生特別号

令和7年1月30日発行

八鹿小学校 保健室

お家の方へ

「小学生の排便記録2024」へのご参加ありがとうございました。トイレの教科書は活用していただきましたか？先ほど集計の結果が返ってきましたのでお知らせします。



調査のあらまし：小学生 11,344 名が参加し、7 日間排便記録をつけた。

(1～3 年生がそれぞれ 20% を占め、低学年の割合がやや多い集団となっている)

結果のあらまし：○7 日の内、排便があった日数が 2 日以下の割合は 7.6%。

○毎日排便があったのは、男子が 44.1%、女子で 35.3%

○7 日の内、硬い便が 2 回以上あったのは 17.4%(男子 14.8%、女子 19.7%)

○「排便があった日数が 2 日以下」と「硬い便が 2 回以上」のどちらかに該当する、又はどちらにも該当する集団を「便秘が疑われる」集団として集計したところ 24.5%であった。

(ここ 4 年間は毎年 20% を超えている。(男子よりも女子に多い傾向。))

八鹿小学校の1年生は・・・

(36 名分が集計対象となりました。)

○7 日の内、排便があった日数が 2 日以下の割合は 6.3%。

○毎日排便があったのは 31.3%

○7 日の内、硬い便が 2 回以上あったのは 15.6%(男子 18.8%、女子 12.5%)



という結果でした。(サンプル数が少ないため、単純に比較することはできませんが、毎日排便がある割合がやや少ないように感じました。)

一般的に、子どもが便秘になりやすい時期として「学童における通学の開始や学校での排泄の困難」があり、小学校低学年で便秘の児童が多い傾向にあります。その多くは、学年が進むにつれて解消するのですが、一定数は解消困難な便秘になってしまうようです。

今回の排便記録は、子どもたちが自分の便の性状や、出るタイミングに関心を持ち、良いうんちのためにどうしたらよいか考えるきっかけになったのではないかと思います。

ご家庭におかれましては、引き続き、気持ちの良い排便のために、睡眠・朝食・運動のリズムを整えることや、繊維質を多く含む野菜などをバランス良く食べることに配慮ください。

食事や運動に比べて排泄は、問題があっても周囲の大人が気づきにくく、本人も他人と比較する機会が無い「これがふつう」と思って治療や生活習慣改善の機会を逃しがちです。

実際、保健室に「おなかが痛い」と言ってくる子どもたちのほとんどが便秘です。

排便を恥ずかしいとってがまんしたり、大便を「汚い物」とタブー視することがないように、学校では、「身体の状態を知らせてくれる大切な物」、「気持ち良く出すことは大事な事」と指導し、安心して排便できる環境の整備に努めて参ります。

なお、日本トイレ研究所のホームページからは、排便に関する様々な情報を得ることができます。ぜひ参考にさせていただきます。

