

子どもの便秘を解消しよう



お子さんの健康診査で、保護者からの相談の多いもののひとつに便秘があります。

子どもは汗をかきやすいため身体の水分が奪われやすく、腸のぜん動運動（消化物を移動させる腸の動き）が未熟です。また、大人より腹筋が弱いので便秘になりやすいのです。

子どもが便秘かどうかの判断は、便の硬さである程度の判断ができます。次の状態に当てはまれば、便秘が疑われます。

- お腹が張って痛いなどといった症状がある
- 排便がづらい、排便のときに肛門が切れて出血する

便秘の解消するためには次のことに気をつけてみましょう。

- 食事…便になるものをたくさん食べましょう。便の材料が少ないと、腸内に長くとどまって便が硬くなります。それを防ぐために食物繊維を多く取りましょう。野菜、果物、海藻、豆類やイモ類などに多く含まれています。
- 水分…小まめに水分補給をしましょう。水分を取ることで、便を柔らかくして排便しやすくする効果があります。
- 運動…運動することで排せつに必要な筋力がつき、腸に刺激が伝わります。お散歩もいいですが、屈伸運動や自転車こぎ、下半身をゆらゆら金魚のしっぽのように動かす金魚運動だと、赤ちゃんでも寝かせて保護者が足を持ってあげてゆっくり行えます。

どという場合

2〜3日程度排便がなくても、便がやわらかく、上記のような症状がなければ便秘を気にする必要はないと思われ

ます。食事などを気を付けていても便秘が改善しないこともあります。そのようなときは受診し、医師に相談しましょう。

薬は便を柔らかく保ち、腸の動きを活発にするためのものです。便がつまってから飲むよりも、たまらないように毎日飲む方が効果的です。きちんと治療を続けていけばかん腸や薬は減らしていけるので、クセになるものではありません。

子どもは硬い便を出すときに痛みを伴うので、排便を我慢したり、肛門をしめながらいきむので、ますます便がたまり悪循環につながります。

快適な排便が続くためには、早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくりとれるような生活にしましょう。朝食後に腸の動きは一番活発になります。

規則正しい生活は便秘だけでなく、お子さんの健やかな成長に欠かせません。これからの季節、小まめに水分を取りながら元氣いっぱい外で遊び、ごはんをモリモリ食べて、便秘知らずの丈夫な身体づくりをしていきましょう。

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

～真っ白いさわやかサラダ～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ

ビーフンのヨーグルトサラダ

作り方

- ①ビーフンを堅めに戻し、ザルにあげて冷ましておく。
- ②ヨーグルト、ごま油をよく混ぜ、ビーフンとあえる。塩、こしょうで味を調える。

材料(1人分)

ビーフン	50g
ヨーグルト	大さじ2
ごま油	大さじ2
塩、こしょう	適量

黒崎
テル子
さん
(川上)



若林
喜一郎
さん
(虹別)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成26年4月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

食中毒の予防

季節が夏へと変わるこれからの時期は、食中毒が増加する傾向にあります。

気温・湿度が上がり、キャンプなど屋外で食べる機会も増えるため、食品の調理・保存に注意しなければなりません。

食中毒予防の三原則は「細菌をつけない・増やさない・やっつける」です。下記に注意し、被害防止に努めましょう。

①細菌をつけない

- 手だけではなく、食器・調理器具など、食品に触れるものはすべて清潔にする。
- 食品をラップなどでしっかり包み、ほかの食品と接触しないようにする。

②細菌を増やさない

- 調理する前の食品は、早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れるようにする。
- 調理後の食品は放置せず、早めに食べるようにする。

③細菌をやっつける

- 加熱する際には、しっかり火を通して調理する。
- 食器・調理器具の汚れを落とすために、真水で十分に洗うようにする。

大麻を発見したときは連絡を

本町では、いまだに野生の大麻が見られます。発見しだいに除去に努めていますが、完全に根絶することができていません。このまま放置してしまうと違法に採取され、乱用される危険性もあります。

完全な大麻の撲滅のためには、皆さんの協力が大きな力となります。大麻を見つけたときには、下記へ情報をお寄せください。

■問い合わせ／

- 北海道釧路保健所（☎0154-22-1233）
- 役場住民課環境衛生係（1階⑤番窓口☎485-2111内線126）

資源ごみの排出について

分別がきちんとされていないごみを資源ごみとして出す家庭が増えてきています。

- 缶類・ビン類やカップラーメンやコンビニ弁当の容器などのプラスチック類については一度水ですすいでから資源ごみとして出すようにしてください。
- ペットボトルのラベルは剥がして、ラベルはその他プラスチック類、ペットボトルはペットボトル類としてそれぞれ分別し資源ごみとして出してください。

また、その他紙類やプラスチック類を資源ごみではなく、燃えるごみと混合して出す家庭も増えてきています。資源の無駄を減らすためにもごみの分別にご協力をお願いします。

国民年金基金

.....
国民年金の上乗せ年金

国民年金基金に加入できるのは、いずれの条件も満たしている方です。

- 20～60歳未満の方
- 国民年金保険料を納めている方（農業者年金加入者除く）
- 道内に住民票のある方

※平成25年4月から60歳以上65歳未満の方で、国民年金に任意加入されている方も加入できるようになりました。

■問い合わせ／北海道国民年金基金（フリーダイヤル0120-65-4192）

【こんなメリットがあります】

- ①掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減されます。
- ②加入したときの掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。