



園長便りひがし

令和8年10月16日
宮崎ひがし幼稚園
文責園長 花宮 伸利

お芋ほり

おいもほり遠足がありました。おにぎりをみんな持ってルピナスパークに行きました。今年のおいもは豊作でとてもたくさんそしてビッグサイズでびっくりしました。素手で土の感触を感じながらまずは周りの土を少しずつ掘っていき、できるだけ、いものつるを切らないように上手に掘ることができました。大きないもを持ち上げてみんなニコニコ顔でした。



乳幼児期から始める「便育」 ～うんちから子どもの健康を見つめる～

幼児期の子どもたちは、排便をとっても身近な出来事としてとらえています。一方で大人になると「うんち」という言葉を口にするのをためらい、排便の話を避ける人も少なくありません。しかし、排便は食事や睡眠と同じように、子どもの健康と生活を支える大切な営みです。

「便育」とは、うんちを通して身体を知り、自分の身体の変化に気づき、自分の健康を大切にできる力を育むことです。例えば、園で「今日はいんちが出た?」「どんなうんちだった?」と自然に話せる環境があるだけでも、子どもの身体への関心は高まります。排便の回数には個人差がありますので、毎日でなくてもバナナのようなうんちが気持ちよく出ていれば大丈夫です。硬くないか、痛みはないか、すっきりしているかなど、子どもと一緒に気持ちよく出す感覚に目を向けることが大切です。

幼児期には、遊びに夢中になって便意を我慢したり、トイレが落ち着かずカーテンの隅っこで気張ったりしていることがあります。便意を繰り返し我慢すると、便が硬くなり、排便時の痛みにつながり、「うんちをすると痛い」という経験が、さらに我慢するという悪循環を生むこともあります。

だからこそ、園のトイレは「用を足す場所」だけではなく、「安心して身体を整える場所」であってほしいです。便の状態は子どもの生活を映す「からだのサイン」でもあります。食事、水分、運動、睡眠、生活リズムなど、さまざまな要素が排便に関係しています。「最近うんちが硬い」という小さな変化をきっかけに、生活全体を見直すこともできます。「ちゃんとうんちできたね」だけではなく、「教えてくれてありがとう」「おなかやすっきりしたね」と、子どもが自分の身体に関心を持つことを肯定してあげてください。園で生まれた便育の文化は、家庭にも広がります。排便を「しつけ」の問題としてではなく、「子どもの健康を一緒に見守るテーマ」として伝えていくことが大切です。

幼児教育の場だからこそできる「便育」。まずは園で「うんちの話をしてもいい」という空気を作り、家庭に広げていくことが大事だと思いますね。