

便秘で困っていませんか？

●便秘を治してすっきり!●

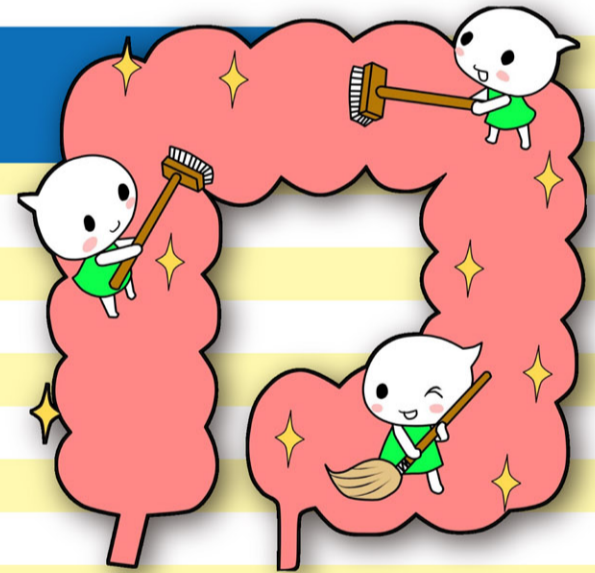
★こんな時は便秘かも？

- 3日以上便が出ない日がつづく
- 出すとき痛がる、血が出る
- 小さいコロコロ便が出る
- 力んでいるが便が出ない



★いつ起こりやすいの？

- トイレトレーニングのころ
- 保育園 / 幼稚園に通い始めたころ
- 水分が不足しやすい季節



★家庭で気をつけること

1 生活のリズムが大事
早寝早起き朝ごはん、
適度な運動

2 ウンチは習慣
毎日トイレに座る、
がまんをしない

3 食事で治す
こまめに水分をとる、
食物繊維の多い食品を食べる

4 くすりを使う
早めにお医者さんにかかりましょう

「ウンチをしたら
すっきりする」
と感じられたら
いいね!

