

## 「基本的な生活習慣 —排せつ—」

昔から、快食・快眠・快便は健康の3要素だといわれてきました。排せつは生理的欲求であり、生理的基盤に立つ習慣です。排せつの一連の流れは、「おしっこやうんちがたまった感覚、おしっこやうんちをしたくなる感じが分かること。その時に自分でトイレに行こうとする気持ちをもてること。用を足すためにパンツを脱いだり下ろしたりすることができること。用を足した後きれいに拭いたりすることができること。排せつ物を見ること、流すことができること。そして衣服を整えられること。手を洗うことができること」です。おしっこやうんちが出るところはきれいにしようということも伝えていきましょう。“要らないものが出るところ、臭いのあるものが出るところなので汚いところ”ではありません。

個人差はありますが、3歳ごろから男の子と女の子の性器の違いに関心をもったり、排尿の仕方の違いにも気づいたりします。大事な関心、気づきです。一度ならず、二度でも三度でも触ってみたいおしっこやうんちを触ったとき、親から「汚い

から触ったらダメ!」と叱られると、子どもは「おしっこやうんちは汚いんだ、関心をもたらいけないんだ」という気持ちになります。性器や肛門への関心も同じです。今は水洗トイレが大半です。自分のおしっこの色や、うんちの色や形、性状を見ることができます。臭いをかぐことだってできます。体から出るものに関心をもつことは、体を大事にすること、体を守ることに繋がります。体を大事にしてこそ、心も大事にすることができます。「排せつのしつけ」、ここでもプライベートゾーンは人前で見せるものではないことを伝えていきましょう。



めぐみ保育園 園長  
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

