

# トイレに、愛を。フォーラム

子どもの排便・栄養・睡眠の悩みにお答えします！

新型コロナウイルス感染により、外出自粛やソーシャルディスタンス、マスクの着用など、私たちは今までと異なるライフスタイルにシフトすることが求められています。その一方で栄養の偏り、睡眠不足、便秘、ストレスなど、心配ごとが増えているのではないのでしょうか？これは子どもも同様です。

そこで、本フォーラムでの開催に向けて、**乳幼児から小学生まで、トイレや排泄を中心に、栄養、睡眠の質問（悩みや困りごとなど）を募集します。**日頃、疑問に思っていることや調べても分からないことなど、何でも結構です。皆さんの質問に答えることで、子どものうんちと健康をサポートしたいと考えております。

- 日 時：2020年11月14日（土）14：00～16：00
- 開催方法：オンライン（ZOOMを利用予定）
- 主 催：特定非営利活動法人 日本トイレ研究所
- 参加費：無料（定員になり次第締め切ります）
- 対 象：保育士、保健師、幼稚園教諭、養護教諭、保護者など
- プログラム：

14：00 【開 会】

加藤 篤（特定非営利活動法人 日本トイレ研究所 代表理事）

14：05 【これだけは押さえておきたい、子どもの排便・栄養・睡眠の基本！】

それぞれのショートレクチャーのあと、Q&Aを行います。

『子どもの便秘ケアは最初が肝心 ～「出れば大丈夫！」の落とし穴～』

中野美和子（神戸学園、さいたま市立病院 小児外科／非常勤・元部長）

一般のこどもの難治性便秘、便通異常、便失禁の治療も長年にわたり行っている。これまでに2000人以上の患者を初診。



『乳幼児の食事と栄養 ～離乳食や幼児食で間違いがちなことは？～』

上田 玲子（東洋英和女学院大学 非常勤講師）

小児栄養学、小児保健学が専門。乳幼児の食生活や食行動、栄養に関する多くの著書を執筆。



『子どもの睡眠はリズムが大事 ～脳の発達に睡眠が大切なわけ～』

星野 恭子（瀬川記念小児神経学クリニック 理事長）

子どもの「眠らない」「眠れない」状況に危機感を抱き、子どもたちの生活リズムや心身の発達について全国にて啓発活動を行う「子どもの早起きをすすめる会」の発起人。



16：00 【閉 会】

※プログラムが変更になる場合はご了承ください。