



明けましておめでとうございます！
今年もよろしくお願いいたします。



令和4年

1月

みんななかよし

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、
生後1か月を過ぎたお子様を参加対象としています。

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

《フラワーこまを回そう》

1月4日(火)

紙皿に模様を描いたり、シールを
貼ってお花の形のこまを作りましょう。
クルクルクル〜♪たくさん回るかな？



(参加費：無料)

時間) 10:00~11:30
場所) ひれふりランド2階
・和研修室

《マッチングカップあそび》

1月11日(火)

紙コップをめくると、可愛い動物が
かくれんぼ！
同じ動物を見つけて、絵合わせあそび
を楽しみましょう。



(参加費：無料)

時間) 10:00~11:30
場所) 浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市玉島小学校の隣)



《粘土であそぼう》

1月18日(火)

粘土の感触を楽しみながら、丸めたり、
のばしたりちぎったりして親子であそんで
みませんか？
いろいろな形を作ってあそびましょう。



(参加費：無料)

時間) 10:00~11:30
場所) ひれふりランド1階
・和室

《手形スタンプ ~大きくなったかな~》

1月25日(火)

手形スタンプを飾り、“大きくなったかな
カード”を作ります。
お子さまの成長の記念にしませんか。

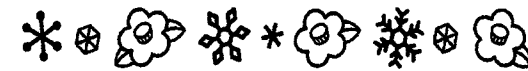


(参加費：無料)

時間) 10:00~11:30
場所) 浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市玉島小学校の隣)



☆双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ☆



☆「子育てひろば」にあそびに来られる際は、事前に体温を計測してからあそびに来られて
ください。また、発熱の場合は利用を控えていただきますようご協力をお願いいたします。

☆新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、変更等があるかもしれません。詳細は携帯掲示
板「はなまる連絡帳」または「双葉保育園ホームページ」に掲示いたしますので、ご確認を
よろしくお願いいたします。

◎はなまる連絡帳

<http://h-futaba.renrak.mobi/>

◎双葉保育園のさまざまな情報は

ホームページをご覧ください。

<http://www.futabahoikuen.jp/>



携帯用 QR コード



●なかよしひろば●

☆新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、自粛させていただいておりますので、
ご協力をお願いいたします。



●園庭開放●

☆月～金曜日 11時30分～13時まで
行っています。

あそびに来られる際は、体温の計測(親子
共)と、保護者の方はマスク着用をお願いし
ます。



●子育て相談●

☆月～金曜日の9時～17時、
土曜日の9時～14時まで開設
しています。3密を避ける為、
電話での御相談のみ受け付けて
おります。御了承ください。

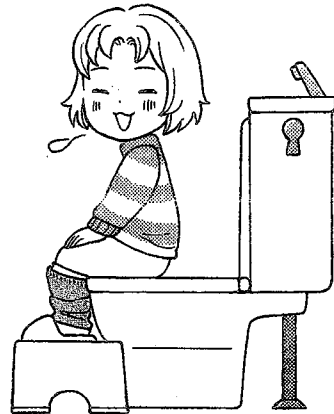
〈いずれも問い合わせ先：双葉保育園(担当・坂本) 浜玉町浜崎 TEL56-8385〉

子どもの排便とおなかの健康

便秘になりやすい3つの時期

うんちが出る仕組み

食べたものは、消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちのもととは、大腸で水分が吸収されて形ができ、肛門から排泄されます。さらに食事をとると、大腸が刺激されて、蠕動(ぜんどう)運動が起こり、便意を感じます。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すということは、子どもにとっては大仕事です。「うんち=すっきり気持ちがよい」と思えるように、うんちができれば、ほめてあげてください。



うんちの状態からわかること

うんちを観察するときのポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるっとバナナ」のようなうんちで、黄色から黄褐色をしていて、くさくありません。定期的なすっきり感がある分量が出るとよいでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

Bristol便スケール

1	コロコロうんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツバナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れバナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるっとバナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわバナナ		はっきりとしわのあるやわらかい半分固形の便
6	ドロドロうんち		境界がほぐれて不定形の薄片便。泥状の便
7	お水うんち		水のような固形物を含まない液体状の便

乳児の食事移行期	幼児のトイレトレーニング期	学童の通学開始時期
離乳食が始まると有形便を排泄しますが、乳児は腹筋が弱く、いきむと同時に肛門を緩める協調運動が未熟なことが便秘の原因です。綿棒刺激で肛門を緩めたり、おなかをマッサージしていきむのを手伝ったりすることが有効です。	「トイレに行くのが怖い」、「失敗して怒られた」などのさまざまな理由で排便を過度に我慢すると、便秘の原因になります。このような場合はトイレトレーニングを無理にすすめずに「うんち=気持ちよい」と思えることが大切です。	朝食後から登園までの時間が短いと排便の時間がとれません。また、朝寝坊して朝食を食べないと排便しにくくなります。また、学校で様々な理由から排便をいやがるのが便秘の原因です。規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。



よい排便のための
生活習慣



朝は、体がお休みモードから活動モードに切り替わります。朝食をとって食べ物が胃に入ると、大腸の一部が蠕動運動を始めて排便につながります。規則正しい生活習慣は、排便の時間をつくる為にも大切です。1日のうちでゆっくりとうんちができる時間をつくりましょう。

2月の子育てひろばの予定です

- ・ 1日(火) 「みんなでおにをやっつけよう！」
- ・ 8日(火) 「お手玉あそび」
- ・ 15日(火) 「風船フワリ」
- ・ 22日(火) 「トンネルをくぐって！」

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページ等を御覧ください。

