

《みんななかよし》

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、安全のため生後1か月を過ぎた未就園児のお子様を参加対象としています。★
※参加費は無料です。

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

★子育てひろば★



あ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。

紙皿こまを 作ってみよう!

1月7日(火)

時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド1階・研修室



新年を迎え、親子でお正月あそびを楽しみませんか。手で回しやすい簡単な“紙皿のこま”を一緒に作ってあそびましょう。

絵合わせあそび

1月14日(火)

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立玉島小学校の隣)



動物やアンパンマンのキャラクターの絵カードを自分で合わせたり、並べたりしてあそんでみましょう。できた絵の名前を親子で言っていくと楽しいですね。

輪っかであそぼう

1月21日(火)

時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド1階・和室



大小の輪っかを使い、くぐったり、転がしたり、輪投げをしたりと、いろいろなあそびを楽しんでみましょう。

みんなでオニを やっつけよう!

1月28日(火)

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立玉島小学校の隣)



少し早いですが、2月3日の節分にちなんで、オニの顔型の豆入れを親子で作ります。“福”を呼ぶためにも一足早い豆まきをみんなで体験してみましょう。

♪ 保育園にあそびにきませんか♪

※予約はいりません。



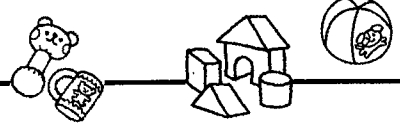
●園庭開放●

★月～金曜日 10時～15時まで
行っています。
“保育園の固定遊具であそばせたい!”と
思っている保護者の方、ご遠慮なくあそび
においでください。



●なかよしひろば●

★「子育てひろば」以外の毎週月・水～金曜日
10時～15時、火曜日 13時30分～16時30分、
土曜日 8時30分～13時30分まで保育園のなかよし
ルームや園庭であそんだり、保育園にあるおもちゃ
や遊具を利用してあそびます。
★毎日開催していますので、どうぞご利用くだ
さい。



●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
していますので、ご遠慮なく
電話で相談されてください。

★悪天候や感染症の状況によっては、内容の変更等があるかもしれません。詳細は「双葉保育園ホームページ」に掲載いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。



◎双葉保育園ホームページ
<http://www.futabahoikuen.jp/>



〈いづれも問い合わせ先: 双葉保育園(担当:岡崎) 浜玉町浜崎 TEL56-8385〉



子どもの便秘を防ごう！



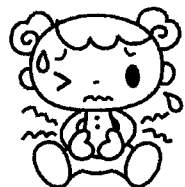
《便秘予防・改善のために》

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおもろしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

我慢して悪化する 子どもの便秘

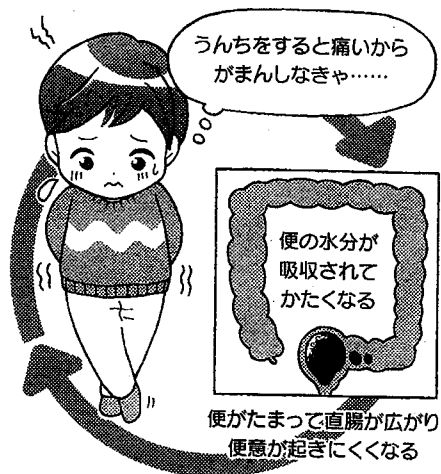
子どもは、かたい便を出して痛い思いをすると、排便を我慢するようになります。すると、大腸に残った便の水分が吸収され、便がさらにかたくなり、出す時に非常に痛いで、ますます我慢をするといった悪循環になっていきます。

さらに、常に便が直腸にたまっている状態になると、腸が広がり便意が起こりにくくなります。そうすると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。



便秘とは…

便が長い時間でないか、出にくいことをいいます。排便が週に3回よりも少なかったり、5日以上便が出ない日が続いたりすれば便秘です。毎日便が出ていても、やわらかい便が少しずつ出る、小さいコロコロの便になるなども便秘が疑われます。



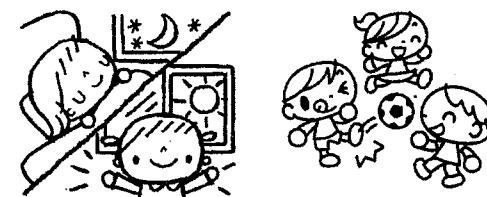
うんちを我慢しない環境づくりを



子どもが、うんちをすることは気持ちがいい、楽しいと感じることが大切です。トイレを楽しい空間にしたり、ゆとりのある時間帯にゆったりしたトイレタイムを確保したりするようにしましょう。便座に座った時に足を乗せる台があるといきみやすくなり、排便がスムーズにできます。また、トイレに失敗して叱られると、我慢するようになることもあるので、叱らないようにしてください。

(株)少年写真新聞社発行 2025年「ほけん ニュース1月号(第491号付録)」より参照

発行:令和6年12月22日 双葉保育園(担当:岡崎) 浜五町浜崎 392-2 TEL56-8385



★生活リズムを整える★

早起き早寝をして、規則正しい生活をします。朝ごはんをはじめ、バランスのよい食事を3食とり、決められた時間以外には間食をしないようにします。また、体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。

★食物繊維をとる★

食物繊維は、便がかたくなることを防いだり、腸に刺激を与え、排便を促す効果があります。野菜、海藻、果物、いも類、豆類などの食物繊維の多い食材を食事に取り入れてみてください。また、食事の量や水分が少なくないかを見直すことも効果的です。



●冬場は、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスほか)が流行します

基礎知識



冬に流行するのはノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎です。子どもが冬場にかかる胃腸炎としては、ほとんどがウイルス性によります。ロタウイルスは3歳未満に多く、ノロウイルスに関しては、すべての年齢で見られます。嘔吐や下痢がひどいと脱水症を引き起こすことがあります。

症状



潜伏期間は1~2日です。おもな症状は嘔吐と下痢で、軽い場合には、嘔吐だけ、下痢だけの症状のこともあります。また、あわせて発熱や頭痛、腹痛などが見られることがあります。また、便の性状は軟便から水様便まで程度によってさまざまです。ロタウイルスの場合は、米のとぎ汁のような白色便が出ることもあります。

※予防のためには、手洗いうがいが大切です。

★2月の子育てひろばの予定★

《★毎週火曜日の開催ですが、祝日のため3回となっています。》

- ・4日「わくわく★シアター」
- ・18日「手作りおやつ・フルーツケーキ作り」
- ・25日「おひな様を作りましょう」

を予定しています。

