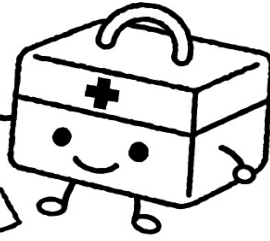


両面です！
必ず最後まで
目を通して
ください！！

ほけんだより NO.4



袖ヶ浦市立中川幼稚園
令和4年7月19日(火)
発行責任者 鶴田道雄
編集責任者 平野朋美

夏休み中にトライ！ 毎日うんちをしよう！ 好き嫌いを減らそう！

お父さんは一日一回排便がありますか？ YES or NO

最近、保育中にお腹が痛くなって、トイレに行っても便が出ない。便が詰まっていて、食事を受け付けず吐いてしまう。「実は便秘なんです」という話をよく耳にします。面談では、偏食で悩んでいるという声も多く聞かれました。いつか食べられるようになる、ではなく、今！取り組んでみましょう。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。

食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

動画やゲームの見過ぎで、夜更かししてないかな！？

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大切です。

とにかく毎朝座らせる！

「先生、実証済み！これでお子さんが就学前に便秘を克服したそうです。」

少しずつでも、好き嫌いを克服していこう！

裏面へ続く



好き嫌いをなくそう!



? どうして好き嫌いをするの?

苦みや酸味のあるものが苦手な子どもは多いものですが、じつはこれは動物が生きていくための本能。苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのはある意味当然のことなのです。

? どうしたらいい?

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れていきます。苦手な食品が入った料理を「おいしい!」と感じる経験をすることで、いろいろなものが食べられるようになっていくのです。「嫌いでも食べなさい!」ではなく、楽しい食事の時間づくりを心がけましょう。

幼稚園では・・・

「残さず食べられたね」を大切に、苦手な食べ物を無理強いはいしません。お子さんの好きなものを入れていただいて構いません。

しかし、苦手なものも「友達と一緒になら」

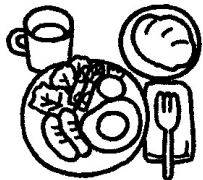
「先生に応援されたら」食べられるかもしれません。どうせ食べないからと諦めず、色々なものを入れてみましょう。

お弁当用の冷凍食品でも

十分です。苦手だったも

のが少しでも食べられたら

たくさん褒めてあげましょう!



朝ごはんもしっかり!

「ビッグ食育かるた」で遊ぼう! 学ぼう!

～ 幼稚園での食育 ～

先日の誕生会のお楽しみで、年長組は「ビッグ食育かるた」を使ったゲームをしました。食事のメニュー(料理)を黄・赤・緑・白に色分けし、子ども達にパランスの良い食事をわかりやすく伝えるために作られたものです。お弁当の時間に蓋を開けた子ども達から、「緑があった!」という声が早速上がったそうです。たった一度しか遊んでいないのに、とってもいい反応! 「食」に対する関心がぐんと高まったようです。年少組は9月に行われる誕生会で行う予定です。幼稚園でも「食」の大切さや「いいうんち」について、子ども達に分かりやすく伝えていきたいと考えています。



健康観察カードについて

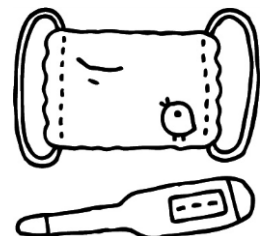
○本日配布した健康観察カードは、8月1日より9月1日までのものです。夏休み中も必ず記入し、9月1日の登園時に提出してください。(カードを忘れた場合はお子さんをお預かりできません。)

○9月2日からの健康観察カードは、9月1日に配布します。

○9月2日から健康観察カードの用紙が変更になります。月毎の用紙になり、月末に園で回収します。

○これまでの健康観察カードは、園で回収します。

必要がある場合は、園までご連絡ください。



42日間の夏休み、元気に過ごしてくださいね。