



1月 おひさまだより

令和4年1月4日号 葛西第二おひさま保育園

新しい年の幕開け 今年は無年ですね。
子どもも大人も健康に楽しくいきいきと過ごせる1年にしていきたいです。

お正月はご家族で、どのようにお過ごしになりましたか？
独楽やすごろくを楽しんだご家庭もあったでしょうか？子どもと過ごす時に携帯やタブレットでテンポの良い歌や振り付けの動画など大人も心惹かれるものを簡単に見る事が出来るけれど、紙相撲や絵描き歌、かるた、トランプを会話を楽しみながらやるのはどうでしょう。(私事ですが、、娘と楽しんだセーラームーンかるたのよみ札の言葉は今も覚えています。)広場で澄み切った空に凧を親子であげるのも良いものです。保育園でも引き続きこうした伝承遊びも楽しんでいきます。
2月からクラス別に保護者会を行いたいと思います。子どもたちの成長の様子について一緒にお話ししましょう。お忙しいとは存じますがご参加ください。詳細は別紙でお知らせします。

園長

～園目標～

- * 明るく健康で元気な子
- * 思いやりのあるあたたかくやさしい子
- * 自己主張ができ最後までがんばる子

今月の目標	
1歳	簡単なごっこ遊びを通して、保育士の仲立ちのもと友だちと一緒に遊ぶことを楽しむ。
2歳	友だちとの関わりを深め、ごっこ遊びや簡単な集団遊びを楽しむ
3歳	友だちと同じ遊びを共有しながら自己をのびのびと表現する 思いを受け止めてもらいながら相手の思いを知り気づく
4歳	寒さに負けず活発に身体を動かす 一日の見通しを持って生活をし、身の回りの事を自分で気づいて行う
5歳	栄養と身体の関係を知る 友だちと考えを出し合いながら好きな遊びをじっくり取り組む

行事予定					
<1月>			<2月>		
1	土	正月	3	木	英語・節分
2	日	年始休み	8	火	卒園遠足
3	月	年始休み	9	水	リズム
6	木	英語	10	木	避難訓練
7	金	新年お楽しみ会	11	金	建国記念日
10	月	成人の日	17	木	英語
11	火	リズム	19	土	入園児説明会
12	水	避難訓練	22	火	体育
20	木	英語	23	水	天皇誕生日
26	水	体育	*	親子観劇会は後日詳細を伝えます	



《お知らせ》

- ・通園時に使用しているジャンパーの襟部分にフックにかけられるループをつけていただきたいと思ひます。自分でフックにかけ、管理できるようにしていきます。
- ・また急激にコロナ感染者数が増えているようです。このタイミングの過ごし方が、大切になりますね。コロナウィルスに加え、これからインフルエンザや胃腸炎が流行する時期になります。様々な感染症が拡大しないように、引き続き手洗い換気、消毒に気を付けていきます。体調の変化を見逃さないようにしたいですね。

《新デザインのスローガンをさがせ！》

園内の掲示物の中に、新デザインのスローガンが書かれています
今回、横にひらがなを書いたものを掲示しています
その異なるひらがな4個を繋げるとある言葉になります
↓に書いて事務所迄、心ばかりですが、かわいいシールを贈呈します



新しいスローガンイラストをぜひ見つけてください！



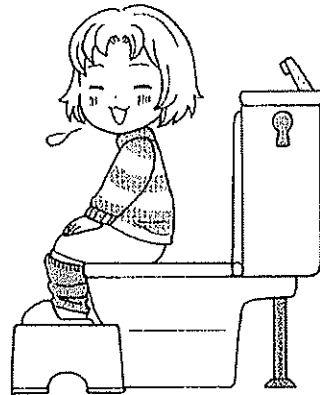
ほけんだより 冬号

子どもの排便とおなかの健康

うんちは健康状態をあらわす指標です。子どもに観察する習慣を身につけさせましょう。

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、蠕動運動が起り、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、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち=すっきり気持ちがいい」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

うんちを観察する時のポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるつとバナナ」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腸が出るとういでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

出典 O'Donnell LTD, Virjee J, Heaton KW
"Detection of pseudodiarrrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal*, 309: 430-440, 1990 [子供の便秘はこう診る！ 親子のやる気を引き出す小児消化器科医のアプローチ] 2021,p.49. 十河雅著 山田愛理より引用、改変

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	つるつとバナナ		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圓形の便
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



便秘になりやすい3つの時期

小児が便秘になりやすい時期は、3つあるといわれています。



乳児の食事移行期

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。

幼児のトイレトレーニング期

「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=気持ちいい」と思えることが大切です。

学童の通学開始の時期

朝食後から登校までの時間が短いと排便の時間がとれません。また、朝食を食べていないと排便しにくくなります。また、学校でさまざま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必要です。

子どものトイレQ&A

Q. 家以外でトイレに行きたがりません

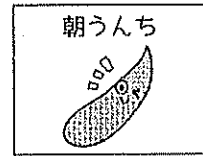
A. 外のトイレで排便したくない理由を聞いて、解決策と一緒に見つけましょう。家で排便する時間を朝と夜につくるなど、工夫をするのもよいかもしれません。

Q. 同じ時間に排便させた方がよいの？

A. 朝食の後にうんちをするのが自然ですが、必ずしもこだわる必要はありません。同じ時間に排便できると生活リズムができて、習慣化しやすくなります。

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かわります。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ためにも大切です。



監修 済生会横浜市東部病院 小児科消化器科 柳部長 十河雅先生

★お子さんの体調で気になることがありましたらいつでもご相談下さい。