



わくわくひろば もあ通信

2025 年 4 月 1日発行

新年度がスタートしました。4月より市内の4つの公立子育て支援センターが【わくわくひろば もあ】というステキな愛称に変わりました。新しい親子さんとの出会いや、懐かしい再会など、楽しみにしています。

育児の話や悩みなどを共有したり、他愛のない話を楽しんだり、【もあ】で過ごす時間が気分転換の1つになってくれたら嬉しく思います。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



家族みんなで生活リズムを整えよう



環境に色々と変化のある4月は生活リズムを改善するよい機会です。起きる時間・寝る時間・食事の時間は、できる限り同じにしましょう。

整った生活リズムは健康を維持するための基礎となります。ちょっとした寝不足から体調を崩してしまうこともあります。ご家族で生活リズムを意識してみませんか？

・朝、起きるときはカーテンを開けて外の光を入れましょう。
直射日光でなくてもいいです。目覚めはスッキリ、体内時計がリセットされます。



・日中は、外でたくさん遊びましょう。
全身を使う外遊びは、子どもの身体能力を高めるだけでなく創造性や社会性、コミュニケーション力なども育まれます。



・朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせ、体を動かすエネルギー源としてでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類をバランスよく取れたらいいですね。



・朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る習慣を作りましょう。



子育てお役立て情報 ～こどもの便秘のおはなし～



子どもの便秘は珍しいことではありません。10人に1人かそれ以上便秘で悩んでいると言われています。便秘のサインとしては・・・

- ・うんちの間隔が3日以上あく
- ・うんちが出ているのに、おなかがパンパンになっている
- ・硬いコロコロしたうんちが少しずつ出る
- ・いきんでいるときに、苦しそうに泣く

★このほか食欲がない、元気がない、なども見られます。

そんなときは！

こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる
- ・おなかをやさしく「の」の字に、マッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける
- ・運動をして、腸の動きを促す



★なかなか改善されない場合は
かかりつけ医に相談してしてみましょう。

