

8月号 すいか小規模保育園だより



発行日/令和3年7月30日(金)

うんちは体の状態を教えてくれる 体からのお便り!

気温の上昇とともに、汗をかくことが増えた子どもたち。おやつ時の牛乳やお茶タイムの時など、「おかわりください!」と言いながら、ごっくごと飲み干しています。水分はとっているけれども、“便が固くなってきた”“3日便が出ていません”との声も聞かれ始めました。便秘がちなお子さまは年々増えている傾向にあります。便は食事内容や生活リズムの影響を受けることがおため、便秘や軟便が続く場合は「食べる」「寝る」「動く(あそび)」について見直してみましょう!

良いうんちを出すには!!

① 1日3食きちんと食べる

1日で一番うんちを出しやすいのは、朝ごはん後30分位です。朝ごはんの後は急いで家を出るのではなく、早起きをして、ゆったりと朝食・排便タイムを過ごせるといいですね!

② 食物繊維をたっぷり摂り、よく噛んで食べる

噛むという口周りの運動がきっかけで、腸が活発に動くようになります。丸のみをしていないか、見守り、「カミカミしようね」と大人が手本を見せるとよいでしょう。

③ 楽しく食べる

3食決まった食事時間にし、自律神経を整えましょう。

★いろいろなうんち★

バナナうんち 	腸内の健康状態は良好!この状態を維持できるようにしましょう。
ヒョロヒョロうんち 	腸の力が弱まっているのかも。歩くなどの運動をしましょう。
コロコロうんち 	水分不足。おかずを多めにした(脂質の多いものの食べすぎる)食事バランスで便が腸内に溜まってしまっているのかも。ご飯もしっかり食べましょう。
ビシャビシャうんち 	水分が吸収されていません。お腹に合わないものを食べたり、風邪の時にしたりします。

良いうんち作りのためにも食べたい食材や料理

- ごはん
- 芋やかぼちゃの料理
- きんぴらや野菜炒め
- 野菜の味噌汁や豚汁
- ひじきやわかめなどの海藻類
- 煮豆や納豆などの豆料理
- きのこと類
- りんごやバナナ、みかん
- レーズン、プルーン
- 牛乳やヨーグルト
- 十分な水分



腸内の善玉菌を増やすには発酵食品がよいそうです!
納豆が苦手なお子さまには粉納豆もお勧めです!



親子でふれあそび! ~園でのふれあそびを紹介します!~

London Bridge Is Falling Down



お子さまを抱き上げ、歌詞の“down”のところで大人が腰を落とします。お子さまの首を支えながら、背中を反る動きも子どもたちは喜びます!



横になりながら、歌詞の“down”のところで腕や足をアップダウンする動きもできます。唄いながら、自然と上下感覚を覚えられます(^^)!

8月の予定

- 2日(月) 発育測定週間
- 3日(火) 避難訓練(煙がでたらどうする?)
- 4日(水) リトミック(うみ・かぜグループ)
- 12日(木) 不審者訓練(園内侵入による避難方法)
- 13日(金) 水あそび終わり予定
- 25日(水) リトミック(うみ・かぜグループ)
- 26日(木) 誕生日会
- 27日(金) すいかまつり

お願い

通園カバンの定期的なお洗濯をお願いします。

今月のうた

- アイスクリーム
- おばけなんてないさ