4がつ すくすく

松代子育て支援センター
025-597-2178

＜開園時間＞
月～金　9:00～11:30
　　13:00～15:30

早いもので１年が終わろうとしています。

先日保育園でおわかれ会があり‘すくすく’のお友だちも一緒に会を楽しみました。年長児が一生懸命歌う姿に感動したというお母さんの声も聞かれました。

１年間で‘すくすく’のお友だちも、お座りができるようになったりハイハイができるようになったり、みんな大きくなりました。４月から入園するお子さん、来年度も‘すくすく’に来てくださるみなさん、それぞれ新しい春を元気に迎えましょう！

教えて!!
こんなとき　どうしたらいい？

今月の乳幼児健康相談では、羽鳥家庭相談員による「育児相談」がありました。和やかな雰囲気の中、お家の方も相談しやすいように感じました。

Q： 便秘気味なのですが、どうすればいいでしょうか？

A： 離乳食を始めたばかりのころ（5～6 カ月頃）は便秘になりやすい時期です。離乳食を始めると授乳のみだった頃より、水分が不足してしまう傾向があり、便が固まりやすくなります。
固い便によって切れ痔を起こしてしまうとその痛みを恐れて排便を我慢し、その結果便秘を引き起こす事があるようです。

赤ちゃんの便秘を改善するには‥

① ミルクや離乳食はなるべく決まった時間に与え、生活リズムを整えるようにしましょう。

② 運動不足による便秘の場合はマッサージが効果的です。おへそを中心におなかに「**の**の字」を書くように優しくさすってあげましょう。赤ちゃんの両足を持って、自転車をこぐようなイメージで交互にゆっくりと動かす運動もおすすめです。

③ 水分を摂ることを心がけましょう。白湯やお茶で不足した水分を補うことも大切です。

ぜひ、お試しください!!

大型絵本大好き！

【4 月の予定】

４日（木）　まつだい保育園入園式
５日（金）　「すくすく」が始まります
１９日（金）　すくすく教室・乳幼児健康相談（予約が必要です）
～パネルシアターを楽しみましょう～

１年間かわいい子どもさんと過ごせてとても幸せでした。
引き続き来年度も“すくすく”を担当させていただきます。
よろしくお願いいたします。

野上陽子