



6がつ すくすくだより

山田町地域子育て支援センター
(織笠保育園内)

0193-82-6099

すくすく広場

6月 5日(水) 中央コミュニティーセンター和室

時間 10:00~11:30

★じょうずにはみがきできるかな?

★手作りおもちゃプレゼント

：バイキンマンもはみがきシュッシュッ!!

★育児講話：乳幼児の歯（虫歯）について

講師：山田町役場 保健師 佐々木 悠 氏



6月19日(水) 中央コミュニティーセンター和室

時間 10:00~11:30

★あめのちハレルヤ：雨上がりの池に遊びにきたお友だちは?!

★お誕生会：6月生まれのお友だちをお祝いしましょう

写真入りお誕生カードをプレゼント



赤ちゃんランド

食材発注の為、予約制のイベントになります。

6月12日(水) 中央コミュニティーセンター和室

＜予約制＞ 時間 10:00~12:30

★育児講座：「離乳食クッキング」

講師：山田町役場 主任栄養士 小原 美智子 氏

＜持ち物＞母のエプロン、三角巾・おんぶひも・子どもの食事エプロン・

スプーン・親子の飲み物（水・麦茶）

出前ワイワイキッズ



6月14日(金)・26日(水) 中央コミュニティーセンター和室

6月20日(木) 豊間根保育園

時間 10:00~11:45

★ママたちの希望により、利用しやすい中央コミセンにワイワイキッズの出前です。
また、今月は豊間根保育園ホールにも出前します。保育園の雰囲気を感じながら広いホールでのびのび遊びませんか？
支援センターのワイワイキッズ同様に親子の遊び場としてお待ちしております。

便秘知らずの3原則

子どもが、毎日快便で機嫌よく過ごせるように、生活の中でどんなことに気を配ればよいのでしょうか。

繊維質の多い食材を

離乳食が始まると、食べたもので便の量や状態、回数が変わります。離乳食期は月齢に合わせた食材で、食物繊維の多いものを選びましょう。キャベツ等の葉物類、さつまいもやにんじんといったも類や根菜類は、月齢の低いうちからメニューに取り入れられます。海藻類も食物繊維が豊富な食材です。また、腸内環境を整えるヨーグルトも快便を促します。水分不足でも便秘になりやすいので注意し、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。

体を動かす遊びを

排便にいたるには、体を動かして腸に刺激を与えることが必要です。はいはい前の乳児なら、足を持って自転車をこぐように動かしたり、お腹のマッサージをしたりして、腸に刺激を与えるとよいでしょう。いきむときに使う腹筋も運動によって鍛えられます。体をいっぱい動かして遊べばお腹も空き、食事もしっかり食べられるでしょう。小食では、便もなかなかたまりません。

排便と一緒に喜んで

おむつ替えやトイレタイムは、排便の自立につながることでばがけができるチャンスです。「うんちがでたね、よかったね」など、ことばにして子どもと一緒に喜びましょう。幼少期に排便を「汚くて嫌なもの」とマイナスイメージで捉えたと、安心して排便ができなくなることも。心と体は深く関わり合うので排便を嫌うことで便秘になることも珍しくありません。日頃から、排便に関して、プラスイメージで捉えたことばがけを心がけましょう。

6月のあそびうた

♪ あめでよろこぶだれかさん ♪

- | | |
|--|---|
| ① ポツポツあめがふったら
よろこぶだれかがいるんだよ
のろのろのろ ×2
かたつむり 「のろのろ」 | ② ポツポツあめがふったら
よろこぶだれかがいるんだよ
ケロケロケロ ×2
かえるさん 「ケロケロ」 |
| ④ ポツポツあめがふったら
よろこぶだれかがいるんだよ
スイスイスイ ×2
あめんぼさん 「スイスイ」 | ③ ポツポツあめがふったら
よろこぶだれかがいるんだよ
おきにいりー
でかけるぼ |

