

こんな時どうする？

小児の便秘について

浣腸や薬により便秘が「くせ」になることはありません。むしろ便秘を放置するとますます便秘が悪くなります。2～3日便が出ないときは浣腸をして便を出してあげましょう。

【食事の内容もちろん大事】

便の量が少ないと、腸に長く留まって、便が硬くなります。お菓子や甘いドリンクなどのようにカロリーが高い割にあまり便にならないものは控えましょう。野菜、海草、果物、芋類、豆類などを意識して。

【生活習慣も大事】

生活習慣だけでは、なかなか効果はすぐにみえませんが、お子さんの健康、成長にとってもよいことですので、便秘の治療だけにとらわれずしてください。

- ・早寝早起き、規則正しい生活
- ・バランスのとれた食事を3食きちんととり、決められた時間以外におやつなどの間食を避ける
- ・散歩などでよいので、体を動かすようにする

【トイレトレーニング】

無理なトレーニングはトイレが嫌で我慢したり、失敗で怒られるという印象から便を我慢するようになります。この我慢が便秘を最も悪くする原因になります。

おすすめ絵本

おべんとうバス



『おべんとうバス』

作・絵： 真珠 まりこ
出版社： ひさかたチャイルド

お弁当の食べ物がお返事をしながら次々にバスに乗ってきて、みんなでおでかけ。食べ物大好き、乗り物大好きな子どもたちにぴったり。



2022年 5月号

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園

5月の予定

5月6日(金)

<ママクラブ> 壁掛け製作

10時～ 先着3組
参加費 無料
締め切り 5/2迄



5月11日(水)

<なかよしランド> しゃぼん玉あそび

10時～ 先着3組
参加費 無料
締め切り 5/10迄



5月18日(水)

<おはなし会> 手袋シアター

10時～ 先着3組
参加費 無料
締め切り 5/17迄



5月24日(火)

<なかよしランド> 園庭遊具

10時～ 先着3組
参加費 無料
締め切り 5/23迄



おりがみあそび



- 1 おって おりめをつけて もどす
- 2 てんせんで おる
- 3 てんせんで うちがわに おる
- 4 てんせんで おる
- 5 てんせんで おる
- 6 てんせんで うしろに おる
- 7 てんせんで うしろに おる

かおと もようを かくて できあがり

まとりよーしか

迷路できるかな？



ま～なひろば



「美郷こども園」「アリス保育園」「中郷こども園」「あけぼのこども園」の4園合同で開催しています。子育てをもっと楽しみたい方、親子で広々とした場所で遊びたい方、ママ友を作りたい方、育児に不安を抱えている方等、一度遊びにおいでください。

★場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ
9:20～12:30 参加費無料

<5月の実施予定日>

- 12(木)身体測定/ミニ講座「皮膚トラブルについて」
- 13(金)身体測定
- 19(木)時計製作
- 20(金)
- 26(木)風船遊び
- 27(金)



※コロナウィルスの状況次第ではお休みになることもあります。その際はま～な LINE でお知らせいたします。

LINE をやっています！
ま～な情報や4園の
情報が見られます！



子育てのコツ

相談 小さい子どもを保育園に預けてほんとうに大丈夫？
→子どもは接する「時間」より愛情の「密度」で育ちます

子どもとお母さんの絆を育てるのは「時間」よりも「密度」です。一緒にいる時にどれくらい「いい時間」を過ごせるかが、親子の関係を定めるんです。

お迎えのときにうれしそうに走ってくる子どもを受け止めて、抱っこして、「待っていてくれてありがとうね。とっても会いたかったよ、ママうれしいよ」とギューツと抱きしめる。

もちろん、保育園に預けない選択も大いにアリです。「幼稚園までは自分の手で育てる」と決意したお母さん、お父さん。それもまた素晴らしい選択です。

預けるとか預けないとかは、たいした問題ではありません。大切なのは、親が自分で納得のいく選択をすること。そうでないと、かわいい子どもと、「いい時間」を過ごすこともできないのではないのでしょうか。

～ハンドメイドの紹介～



<おてだま>
中にはボタンやプラスチックビーズを入れています。子どもが遊びながら音や感触を楽しみ、手や指を動かすので発達にはオススメです。

ハンドメイド作品を一緒に作ったり遊んだりしてみませんか？興味のある方は声をかけてくださいね。

5月乳幼児健診（場所：スポカルイン黒石）

健 診 別	実施日	対 象 者	受 付 時 間
乳児健診	5/12(木)	R4年1月生	午後0:15～0:30
1歳6か月児健診	5/19(木)	R2年10月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	5/18(水)	R1年10月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	5/11(水)	H30年10月生	午後0:15～0:30

※コロナウィルスにより変更の場合は個別に連絡が行くそうです。



★あけぼのこども園 子育て支援センター★

- ◎園庭及び支援センター開放時間（月～金8:00～13:00）
- ◎当園入所のお子さん・保護者の方もOK！
- ◎市内・市外の親子さん、遊びに来てね！
- ◎出産前のママも大歓迎♡
- ※遊びに来るときは、事前に電話をしてね！
- ◎子育てに関するお悩み・相談も随時受付けています。



【あけぼのこども園】
黒石市あけぼの町95
TEL 53-1992
FAX 53-5525
HP <https://akebono-hoiku.jp/>



ママのレシピ

今月の料理

●材料（1人分） ～水玉のうずら～

- ・ウズラの玉子 2個から
- ・食紅 付属の小さじ1～2杯
- ・水 適量
- ・ストロー 1本



●作り方

- ①水に食紅を入れ色を着けて、ウズラの玉子を入れる。数時間から一晩漬ける。
- ②色づいたウズラの水気を拭き、色のついてないウズラを用意。
- ③ストローを使い、色付きウズラと白いウズラ両方の白身のみ抜き取る。
- ④色付きの玉子の白身を抜いた部分に、色のついて無い白身を差し込む。二種類の水玉模様のウズラの玉子が…。可愛くお弁当に入れてね♡



5月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
1(日)	兼平医院	52-3305
8(日)	ちとせクリニック	53-7228
15(日)	健生黒石診療所	53-3015
22(日)	かきさか医院	53-2255
29(日)	黒石あけぼの病院	52-2877