



# すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



9月に入っても暑い日が続いておるの～。今年の夏は例年以上に厳しい暑さじゃったが、支援センターに遊びにくる子どもたちは暑さに負けず、外あそびや水あそびを思いっきり楽しむ姿にワシも元気をもらったんじゃよ。

大人も子どもも夏はどうしても食欲が落ち、冷たいものを好んでしまいがちじゃが、それによって疲れやすかったり、体調を崩しやすくなるんじゃよ。便がゆるくなったり、逆に便秘がちになったり・・・困っている人もいるんじゃないかの～。

『うんちは健康のバロメーター！！』と言って、身体の状態を教えてくれるんじゃよ。

みんなのうんちはどんなうんちかな～？自分のうんちをチェックしてみるのもおすすめじゃよ！



『うんちは健康のバロメーター』と知ってはいても、子どものうんちは大人以上に個人差、年齢差が大きいものです。

小さな子どもは、消化器の成長と食事の変化によってうんちの状態が変わってきます。

いわば、うんちも“成長”するのです。

感染性胃腸炎などによる下痢の発生を見逃さないことは重要ですが、日々のうんちもしっかり見て、

子どもの健康と育ちを見守りましょう。

健康なうんち♪気になるうんち♪について一緒に考えてみませんか～？

## 『良いうんち、悪いうんちってどんなの？』

### ◇便の形状◇

💩バナナ形のうんち

### ◇状態・考えられる要因・色◇

- ・理想的な便の状態
- ・消化、吸収、排泄がスムーズに行われている状態
- ・黄色っぽいうんち (善玉菌が多い)



💩コロコロ、カチカチのうんち

- ・食べる量の不足 (=便の材料不足)
- ・便を出す力が弱い (=運動不足)
- ・水分不足
- ・食物繊維不足
- ・緊張などの心理的な影響で消化、吸収機能が低下している
- ・茶色、こげ茶色のうんち (悪玉菌が多い)



💩半練り、ドロドロのうんち

- ・食べ過ぎ、水分の摂りすぎ
- ・冷たい飲み物、アイスクリームなどによる冷え
- ・刺激物の摂取
- ・緊張などの心理的な影響で消化、吸収機能が低下している
- ・胃腸炎など
- ・茶色、黄色のうんち



※小さな子どもでは、うんちに血が混ざる血便、ロタウイルス感染症や小腸での炎症が疑われる白っぽい便の場合は注意が必要です。

## 『便秘にならないようにするためには・・・？』

1歳を過ぎると便秘がちになる子どもが出てきます。

「おなかが張っている」「うんちをする時に泣く」なども便秘を疑わせるサインです。

### 便秘対策のポイント！！

- ①噛めば噛むほど唾液が分泌され、胃や腸も活発に動くようになるので、よく噛んで食べる習慣を育むことが大切です。(大人がモグモグと噛む仕草をして見せてあげることで、言葉だけで伝えるよりも子ども達に伝わりやすくなりますよ。)
- ②しっかりいきめるように、おまるや踏み台などを使って足を踏ん張れるようにします。
- ③便秘が続くと、排便の痛みを恐れて、トイレに行くのを嫌がり、便意を我慢するようになります。便意を我慢している時のサインを知り、そのタイミングでトイレに誘うようにします。



## 『うんちを観察しよう！！』

うんちの状態をチェックするには、やはり『見る』ことが一番。

うんちはどうしても「汚い」「臭い」「嫌なもの」といったマイナスイメージを持たれてしまいがちですが、「すごいね、ちゃんと出たね」「気持ちよかったね」といった声かけで、うんちに対してポジティブに捉えられるようにするといいですね。

うんちの状態を子ども達が伝えやすい表現にして、よいうんちは「バナナうんち」、硬いうんちは「石のうんち」、コロコロとしたうんちは「うさぎさんのうんち」、軟便は「ゆるゆるうんち」、下痢は「ピーピーうんち」など、子どもにとってわかりやすいように分類し、「今日はどんなうんちだった？」と聞いてやりとりするのもいいですね。

## 『腸内環境を整えよう！！』

腸内環境を整えるためには、乳酸菌、発酵食品、腸内環境を整える食べ物を積極的に摂取しよう。

腸内環境を整える食べ物は「納豆」「ヨーグルト」「チーズ」「味噌」「甘酒」などがおすすめじゃ。

### 『早寝！早起き！朝ごはん！』

バランスのとれた食事を摂り、規則正しい生活を心掛けることで病気から体を守るための免疫力を上げることにもつながるんじゃよ！！



9月の予定 ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
★	★	ベビー	らっこ	★	お休み
9	10	11	12	13	14
★	らっこ	★	らっこ	お休み	どんぐり クラブ
16	17	18	19	20	21
敬老の日 🇯🇵	★	ベビー	らっこ	★	★
23	24	25	26	27	28
振替休日 🇯🇵	らっこ 巡回相談	★	らっこ	★	★
30					
★					

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子  
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）  
時間：10:00～12:00 室内あそび&園庭遊び  
予約数：6組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子  
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）  
時間：10:00～12:30 室内あそび  
予約数：8組まで

『★: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9:00～13:00  
（昼休み：13:00～14:00）  
14:00～15:00

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。  
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。  
利用される際は、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9:30～16:30）  
\*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

👉武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター  
日時：第3火曜 10時～11時45分

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園  
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時  
※8月・1月はお休み  
主催：武蔵子育てネットワークの会

👉ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター  
日時：第3水曜 10時から12時  
主催：楠校区子育てネットワーク

👉ひよこママ：龍田・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター  
日時：第2金曜 10時～12時  
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

👉ゆげママクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター  
日時：第1・3月曜 10時～12時

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園  
日時：第2木曜 10時30分～12時  
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

👉ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター  
日時：第4木曜 10時～12時  
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇  
北区区役所保健子ども課  
☎096-272-1128



暑い中でもらっこちゃんはお外で元気よく遊び、みんなで水遊びを楽しんでいます♪

思いっきり遊んだ後は疲れてちょっぴり眠くなったり、甘えん坊にもなりますが、お帰りのごあいさつをした後に、お友だちと仲良く手を繋いで帰る姿にほっこりします♡



☆巡回相談のお知らせ☆

09月24日（火）10:00～11:30 ※要予約  
心理士さんによる育児講座

『子どもとの関わり方について』があります。  
子育てで気になること、心配なことを気軽に相談できますよ。  
参加希望の方は、あゆみ子どもセンターまでお電話ください。  
問い合わせ先：☎096-339-5673 担当：牛場 平島