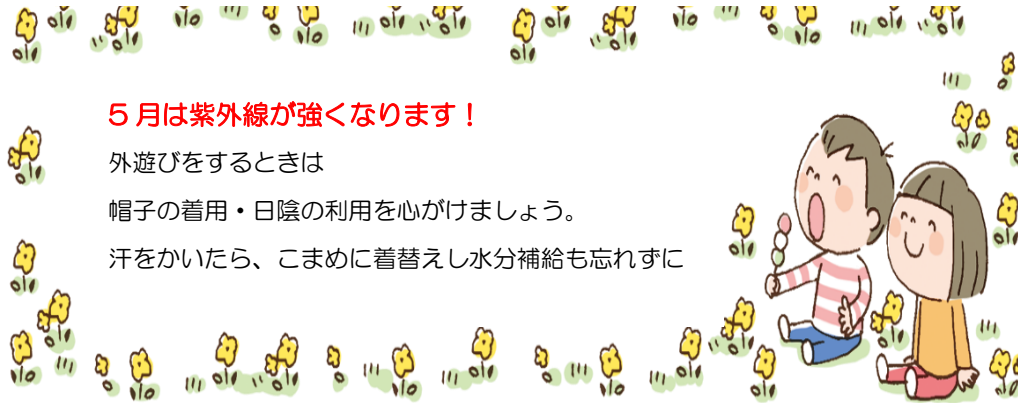




新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。こども達は新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。気持ちのよい季節になり、これから外で遊ぶ機会も増えてくることと思います。子ども達が思いっきり遊べるように、体調に気をつけて過ごしていきましょう。



5月は紫外線が強くなります！

外遊びをするときは

帽子の着用・日陰の利用を心がけましょう。

汗をかいたら、こまめに着替えし水分補給も忘れずに

ご利用についてのお願い

- 当院病後児保育室の利用には「病児保育事業利用申込書兼同意書」が必要です。受診し、病名及び病後児保育利用の可否が判明した段階で利用申し込みをお願いしています。
- 市町により利用申込書類の様式に違いがあります。当院を利用される際は福井市の利用申込書類にご記入をお願いいたします。ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい。
- 利用申込書兼同意書は福井市子育て支援課ホームページよりダウンロードできます。

生活リズムは **早起き** でリセット！

体内時計は、24時間よりも少し長い
ため夜更かしになりがち。朝、日光を
浴びて体を目覚めさせると、体内時計
をリセットできます。早起きをする
と、夜は自然と眠くなります。早起き
をして朝ご飯を食べましょう。日中は
しっかり遊びましょう。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても元気で食欲があり、うんちがスルリと出てスッキリするなら大丈夫。でもたとえ毎日うんちが出て、硬いうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢してしまうので、早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- うんちの量が少ない
- うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！

こんなケアで便秘解消！

- 水分をしっかりとらせる
- 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- おなかをやさしくマッサージする
- トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。