

ほけん

だより

令和6年2月号
こぐま保育園



2月4日は『立春』で、春の始まりの日。立春を過ぎて初めて

吹く強い南風は『春一番』。

『雨水』は19日から雪どけが始まる頃。寒い日が続いてい
ますが、暦では『春』がチラチラと顔をのぞかせます。

背すじを伸ばして春を迎えましょう。

冬も外で一緒に遊ぶ時間を

3～6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。

遊びを通じていろいろな動きを経験することで、
運動能力の基礎が作られます。

寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、
ぜひお子さんと外遊びを楽しんでください。



ケガをしないように、注意して見守りましょう

多様な遊びの経験を

走る、登る、回る、ぶら下がる、すべるなど全
身を使いましょう。投げる、蹴る、積むなどの
動きができる遊び道具を取り入れるのも。

1日1時間を目安に

興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを
変えたりできるように、十分な時間をとってあ
げましょう。

便秘

冬は腸感冒で下痢をする人がいる一方で、便秘の人も増えています。
冬は冷えから腸の動きが鈍ったり、のどの渇きを感じにくく自然と水分摂取が減ったり、
寒くて尿の回数が増えて《水分不足》になったりするからです。
また、屋内で過ごすことが多くなって運動量が減り、腸の動きが鈍くなることもあります。
毎日排便がなくても本人がケロッとして元気なら、その子のペースとして考えても心配な
いでしょう。

しかし、毎日排便があってもウサギの糞のようにコロコロで硬い、普段より便の回数が
減りいきんでも出ない、食欲がないなど辛そうな症状の時は便秘です。

硬い便を無理やり出そうとすると、肛門が裂けて出血することがあります。痛いからと
便を我慢すれば、便が腸にたまり水分が吸収されてさらに硬くなります。
そして、ますます排便を嫌がるようになってしまいます。
ひどい症状の時には病院に相談しましょう。

うんちをつくる3つの力



作る 食物繊維が大切

不溶性食物繊維（豆類、いも類
などに多い）をたっぷり摂ると大
便の量を増やす。水溶性食物繊維
（海藻類、きのこ類などに多い）
は水分をほどよく含んだ大便をつ
くってくれる



育てる 乳酸菌・ビフィ ズ菌が大切

乳酸菌やビフィズ菌入り
ヨーグルトやドリンク、漬物
やみそ、納豆、キムチなどの
発酵食品を毎日摂る



出す 運動が大切

腸周りの筋肉（腸腰筋）を鍛え
ることが大切。歩いたり、もも上
げ運動がおすすめ

*冬も水分はこまめに取りましょう。

*夜眠っている時は、自律神経の作用に
よって腸の動きが活発で、朝、便が下が
ってきます。そこで朝食を摂ると結腸が
活発に動きだして便が出やすい状態に
なります。

朝は朝食と排便の時間をしっかり取り、
朝食後の排便の習慣をつけましょう。

