



すくすく室(病後児室)

だより

* 用



令和4年 春号
ふたばこども園



うんち スリリ、スッキリ出ていますか？

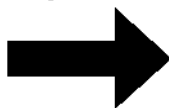
毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スリリ”と出て“スッキリ”するなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

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。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。メリハリをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



(場所) ふたばこども園 (病後児室)
 (所在地) 〒933-0843
 高岡市永楽町6-65
 (予約・問い合わせ) 0766-24-2359
 ※前日までご予約下さい。
 (利用時間) 月曜日～金曜日
 AM8:30～PM4:30
 ※土、日、祝日はお休みです。

(保育料)

半日(4時間以内)	1000円
1日	2000円
延長(PM17:30まで)	30分ごとに200円

※食事代(335円)が別途必要な場合があります。

★ 場合によってはお預かりできない場合もあります。