



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

『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。

明けまして おめでとうございます。

去年はコロナによる規制も緩和されて、普通の日常が徐々に戻ってきた一年じゃったの～。

たくさんのお母さんや子どもたちが遊びに来てくれ、笑顔の花が咲き、楽しく遊んでいる姿をワシも嬉しく思っ
とったんじゃ。子どもセンターに来て、「自分だけじゃないんだ」「こうしてみるといいんだ」と思えることが
あれば嬉しいし、親子がのびのびと遊んで気持ちよくお家に帰れたらそれもいいな～と思うんじゃ。

0才であっても、適度な刺激を受けて日中活動することは発達にとってもいいことなんじゃよ。遠慮なく親子で
たくさん遊びに来てほしいの～。子育てを共有できる人同士の繋がりもきっとできると思うんじゃ！！

今年も笑顔のあふれる年になることを願って・・・



『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。（大人がもぐもぐ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！』

小腸が疲れていると体調を崩しやすいそうじゃ。

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
ることもつながるんじゃよ！！



☆1月の予定☆ ★：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
元旦 			★	★	★
8	9	10	11	12	13
成人の日 	らっこ	★	らっこ	お休み	どんぐり クラブ
15	16	17	18	19	20
★	らっこ	★	ベビー	★	お休み
22	23	24	25	26	27
★	らっこ	★	らっこ	お休み	★
29	30	31			
★	らっこ	ベビー			

☆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：10：00～12：30 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：9：30～12：30
（昼休み：12：30～15：00）
15：00～16：30

※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

●ゆげままクラブ：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

●ふれあいママクラブ：楠校区 ※現在活動休止中

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

●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

●ひよこママ：龍田校区

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

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

☆お知らせ☆

1月18日（木）のベビーらっこちゃんでは、乳幼児期の子育てサポートをされている身体調和のマッサージ講師、原朋子先生をお招きして、おしゃべり会をします。
子どもさんの発達のことや関わり方、育児のポイントなど気軽におしゃべりしながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

★クリスマスツリー作りをしました★



☺みなさんのところには
どんなプレゼント🎁が届きましたか？

12月の寒い日もらっこちゃんは
お外で元気に遊びました♪

