



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 5月号



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00 13:00～16:00



新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節になりました。春風に誘われて、戸外に出かけたくなり
ますね。春はお花や虫などたくさんの自然に触れることができる良い季節です。親子で手をつなぎ、
自然探しに出かけてみるのもいいですね！

今月の予定

◆ 水時計作り 5月22日(水)

時間：①10:00～ ②10:30～

場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

内容：水時計を作りましょう。

対象：就学前のお子さんとその家族

予約制各回4組



◆ お楽しみ会

5月25日(土)・29日(水)

時間：10:30～（時間は10分程度です）

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：絵本や紙芝居などの読み聞かせを行います。

対象：就学前のお子さんとその家族（予約不要）



♡ お誕生カード作り ♡

誕生月のお友だちに、お誕生カードをプレゼントしています！手形を
とったり、身長・体重の計測をします。ご希望の方は、スタッフにお声
がけください！



子どもの便秘

◇ 便秘とは？

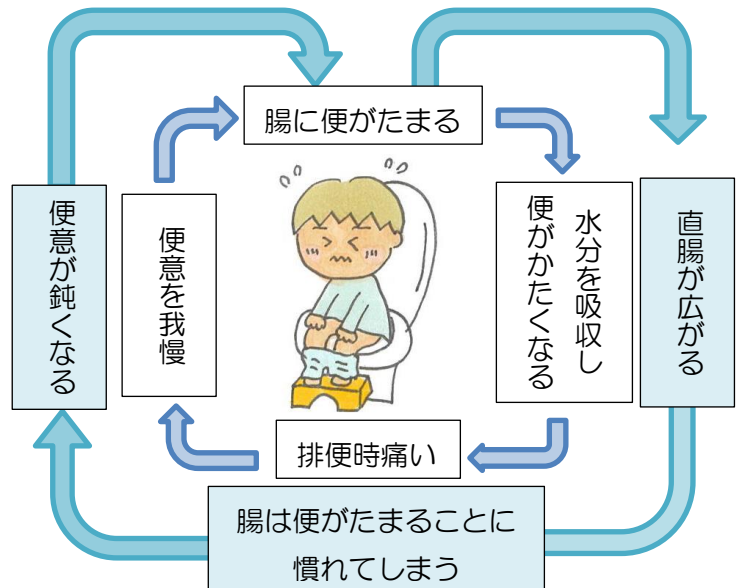
便の回数が週に3日より少ない、あるいは5日以上便が出ない日が続く、排便の際に痛みや出血がある場合、医学的に便秘と考えられます。

また、便秘が続き、治療が必要な状態を「便秘症」といいます。

子どもの便秘の仕組みを知ろう！

大人の便秘は大腸に便がたまりませんが、子どもの場合は直腸にたまります。本来は空っぽのはずの直腸に常に便があるため、いつも以上の便量がないと便意を感じず、さらに便がたまる。加えて、腸が水分を吸収するため、次第に大きなかたい便に……。排便時に痛みをとまなうので我慢する、という悪循環が始まります。

離乳食が進み、偏食も出てくる1歳半ごろから、便秘になる可能性はあると認識しておきましょう。



快便のための生活習慣チェックシート

排便のためには、食事はもちろん、生活リズムを調えることも大切です。以下の項目に○が多ければ、よい排便習慣ができている証拠です！

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 早寝・早起きができている | ☐ 外で元気に遊んでいる |
| ☐ 時間に余裕をもって朝食を食べている | ☐ 毎日排便できている |
| ☐ 野菜・果物・海藻・豆類・いも類などを充分にとっている | ☐ 排便するとすっきりする |
| ☐ 食べ物の好き嫌いが少ない | |

便秘かも……？という場合はこちらもチェック！

子どもの便秘チェックシート

以下の項目に2つ以上あてはまる場合、便秘の可能性があります。早目に医師に相談しましょう。

- ☐ 排便の回数は1週間に2回以下
- ☐ 少量の便がしょっちゅう出る(もらしたり、下着につくことがある)
- ☐ おなかに便が溜まっている(おなかがかたくなっている状態)
- ☐ 便がかたい。あるいは、排便の際に痛がったり出血することがある
- ☐ 排便を我慢している様子がある
- ☐ トイレが詰まるくらい大きなかたまりの便が出る

