

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

1月12日（木）ムーチー 28日（土）生年祝い



おうちでの食事ポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけて、健康な体づくりをしましょう。

1. 家族みんなでそろって食事をしている。
2. 朝ごはんを毎日食べている。
3. いろいろな食品を食べている。
4. 野菜を毎日食べている。
5. 脂肪をとりすぎていない。
6. お菓子を食べすぎている。
7. 嫌いなものも食べている。
8. よくかんで食べている。







間食



昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。



- ・ 1回分の量を定める
- ・ 時間を定める
- ・ 栄養バランスを考える
- ・ 甘い物をとり過ぎない
- ・ できれば手づくりで
- ・ 固い物の方がよい
- ・ 買い食いはいはしない
- ・ おやつは1回の軽食と考える



トイレトレーニング






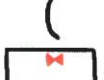
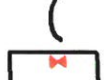


















始める時期

- 一人歩きがしっかりできる
- 話がある程度理解できて簡単な受け答えができる
- おしっこの間隔があいてきている

月齢・年齢別おしっこ・うんちの回数

月齢・年齢	おしっこ	うんち
0ヵ月	1日10～20回 1回量はごくわずか。	10回近くすることも 徐々に回数は減ってきます。
1～4ヵ月	強く泣いたり体を動かしただけでも、腹圧がかかって反射的におしっこが出ます。	個人差は大きいものの、ミルクの乳児は回数が少なめになる傾向があります。
5～6ヵ月	1日10～15回 6ヵ月頃から、お昼寝の時や夜間のおしっこが減ってきます。	1日2～4回 離乳食開始直後は、一時的にゆるくなったり、逆に便秘気味になることもあります。
7～8ヵ月	おしっこが出ると、泣いてサインを送るようになります。	食べ物により、色や固さが変わったり、食べた物がそのまま出ることも。
9～11ヵ月	9ヵ月頃から、昼間の回数が減り、量がぐっと増えてきます。	離乳食が進むにつれ、うんちは固くなり、色も黄色から茶褐色に。
1～2歳	1日10回 一晩中おしっこをしない日が増えてきます。	1日1～3回 うんちをする時間帯がほぼ決まってきます。色、固さ、においも大人に近づきます。
2～3歳	1日7～9回 出た後で、おむつやパンツを気にするそぶりが出てくる事も。	1日1～2回 うんちをする時、物陰に隠れたり、じっとしているなどの様子が見られるようになります。
4～5歳	1日5～6回 トイレまで我慢できるようになります。	1日1～2回 トイレまで我慢できるようになります。

おむつ卒業までの3ステップ

1. トイレに慣れる
おしっこが出そうな頃合いを見計らって、トイレに座らせたり、抱きかかえて促してみよう。特に、朝起きた時やお昼寝の後でおむつが濡れていない時がチャンスです。
2. 誘われてトイレに行く
トイレに慣れてきたら、子ども自身がおしっこをしたいタイミングに気付けるように声をかけてみましょう。「おしっこしようか」とトイレに促すことで、尿意や便意をしっかり自覚させます。
3. 自分から教える
言葉で表現できなくてもパンツを脱がせてとせがんだり、手を引いてトイレに行こうとする様子が見られるようになります。態度で示すことができた時は、教えてくれたことを褒め、排泄はトイレであることを認識させましょう。