



〇うんちは健康のパロメーター〇

くさい、汚い、恥ずかしい…と、悪者扱いされがちなうんちですが、実は、うんちは健康状態を教えてくれる腸からの「お便り」です。子どもが1人でトイレへ行くようになったら「流す前にうんちをよく観察してね!」と声を掛けてあげて、うんちを観察する習慣をつけましょう。

〇うんちってなにからできてるの?

体内で必要な栄養を吸収した後だから、「食べ物のカスがうんちになる」と思われがちですが、実はうんちの主成分の約80%は「水分」なのです。残りの20%は固形物で、食べ物のカスや腸内細菌や腸壁から剥がれた粘膜です。

〇良いうんちとは

色は黄みがかかった茶褐色、形はバナナ型、匂いはそれほど臭くありません。肉類やお菓子など脂質の多い物ばかり食べていると、腸内の悪玉菌が増えて匂いのきつい、色の濃いうんちになります。

～良いうんちを出すために～

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。 ・水分をこまめにとりましょう。
- ・野菜で食物繊維をとりましょう。 ・運動をして、腸の動きを促しましょう。

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

◇ピオフェルミン製薬株式会社

インフルエンザの予防は流行前の接種が効果的です。ワクチン接種の効果は2週間後に現れ、約5～6カ月持続すると言われていています。早めに接種しておきましょう!

〇こひつじの様子〇

今年の夏は、乳児さんよりも幼児さんや小学生の利用が多くありました。「お祭りで金魚すくいしたよ!」「海に行った!」など、楽しい夏の思い出をたくさん聞かせてもらえました☆

今年の10月より、見学日を毎月第3土曜日へと変更します。

★見学日★

10:00～12:00 申し込み不要
10月21日 11月18日
12月16日 1月20日

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園
小学校に通う園児・児童
生後3か月頃～小学校3年生まで
基本保育時間 8:30～17:30 (月～金)
延長時間 7:30～17:30 (別途料金)
(当面の間延長保育はありません)
予約：利用前日9:00～当日11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。
※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック
病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設



あくわく

飛べ飛べとんぼ (用意するもの)

ひろば

色画用紙・ワリップ・はさみ・ペン

く作り方

① 色画用紙を半分に折り、折り目のある方にとんぼの半分の絵を描きはさみで切る。



② 切り取った折り目を開きペンで模様や目を描く。



③ 頭の方にワリップを半分差しこみできあがり!



飛ばすときは胴体のまん中を片手でもち前へスーッとゆくり飛ばすように飛ばしてね!

『きのみのケーキ』 たらいしまこ作 福音館書店
ある日たぬきは森で拾ったきのみでケーキを作りました。一人で食べるのはもったいないので森のみんなを呼び戻るときのみがいっぱいあります。おぼろと見ると道にきのみが落ちています。後をつけると森の奥から楽しそうな声が…。そこにいたのは?



『おつきさまよみにてる』 なかじまがおる作 岩崎書店
夜空にうかがふまあるいおつきさま。おつきさまが見ているのはこいぬやこりたち…。にっこりおつきさま、びくりおつきさまはみんなを優しく見守っています。あたたかい言葉でじがぶんありする一冊です。おやすみ前におすすめです。

