



あいこでしよ

平成29年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



ゴールデンウィークお出かけ情報



阿久根みどころい春まつり

5月2日(火)
16:00~20:00
まるや駐車場

駅前こども祭り

- ☆ステージイベント
- ☆夜店

- ♡バルーンアートのピピちゃんステージ
- ♡お巡りさんの制服を着て撮影会など楽しいイベント盛りだくさん♪

阿久根
番所丘公園

グリーンフェス

5月4日(木)~5月5日(金)
10:00~16:00
(一部時間内終了)

ヒーローショーや地元芸能 歌謡ショーなど
ステージイベントが盛りだくさん!
たくさん遊んでおなががいなら
飲食出店テント村へGO!

※ウォーターバルーン
5月3日(水)~5月7日(日)開催

やってみよう!



ズボンのたたみかた

- ズボンをゆかに置き、きれいにひろげる
- りょうあしをあわせて、たてにはんぶんにおる
- 2つにおってできあがり

ふくのたたみかた

- ふくをゆかに置き、きれいにひろげる
- かたほうのそでをたたむ
- もうかたほうのそでもたたむ
- はんぶんこ
- また、はんぶんこ
- きれいにたためたね!

児童福祉週間

5月5日~11日

子どもは社会の宝です。
地域全体で子どもの健やかな成長を見守りましょう。



花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします



ストレスによって起こる下痢や便秘

過敏性腸症候群 (かびんせいちょうしょうこうぐん)

●症状

消化器系に差し障る実質的な原因がないのに、頻繁に下痢、または便秘を起こしたり、それらを交互に繰り返したりする状態。ストレスによって、腸をつかさどる自律神経が乱れることが、原因の1つと考えられています。最近、子どもにも増えています。

★原因を探る

子どもにプレッシャーを与えていることがないか確認する。

★生活習慣の見直し

早寝早起きや、朝食後に排便の習慣をつける。新年度がスタートして、しばらくたちますが、環境の変化に慣れようとして知らないうちにストレスがたまっていて体の症状となって現れる場合もあります。頻繁に下痢や便秘が起こる場合は、ほかに病気がないか、小児科か消化器科の受診をおすすめします。

おすすめ絵本

いやだいやだ

作・絵:せな けいこ
出版社:福音館書店

何でもすぐに、いやだいやだってルルちゃんはいいいます。それなら、おかあさんだっいやだっというよ。おいしいおやつもいやだっと言って、悪い子のお口にはいきませんって。おひさまだっいやだっと言って、雲に隠れて雨ばかりになってしまうよ…。

おーい はーい

作・絵:和歌山 静子
出版社:ポプラ社

あかちゃんのニコニコがとまらなくなる絵本。あかちゃんといっしょに楽しめる絵本なので、きっと喜んでくれるはずですよ。

リズムカルなことばで、シンプルな気持ちのいい展開が待っています。あかちゃんとしあわせな時間をどうぞ。

おーいとよびかけると、はーいと必ず答えが返ってくる。そんな安心感とやすらぎを届ける絵本です。

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のパロメーター。うんちでその日の健康をチェック!

満開の桜もあっという間に散り、新緑の木々を心地よい風が通り抜けていきます。風がとても心地よく感じる5月。あちらこちらでこいのほりも元気いっぱいおよいでいますね。今月は、ゴールデンウィークに市内で開催されるイベントが、とっても楽しみ♪子ども向けのイベントあり、大人も楽しめるイベントあり!ゴールデンウィークは遠出もいいけど、混雑で移動に時間がかかりそう...それなら地元で開催されるイベントに足を運んでみて♪