



ほのかだより



令和6年2月29日発行
認定こども園
里山ほのか学園

一年を振り返りますと、子どもたちは大きく成長してくれました。
 春の頃は、泣いて登園してきた子どもたちも、今では先生たちの顔を見ると安心してお部屋に入っていきます。
 言葉にできない心の声も、『そうか～、〇〇したかったもんな～』と代わりに言葉にして話してあげると、すぐに泣き止んで、ごきげんになっていつもの姿に戻ってしまう。先生たちの魔法の言葉ですね。
 1年間の生活の中で、しっかりと信頼関係が築けているからこそその成長だと感じます。
 子どもたちの会話や様子から、ご家庭でもお子様との関わりを大切に下さっていることがよくわかります。
 子どもは、お花といっしょで愛情をかければかけるほど、安心して逞しく、大きく、美しく育ちます。
 この乳幼児期は、お花を育てる事でいえば、土の部分です。たっぷりの愛情という栄養が詰まった時間を過ごしてほしいですね。
 卒園する36名の子どもたち。栄養いっぱいの土の中でしっかりした根っこができました。
 これから、おおきな葉っぱをつけ、大きな大きな花を咲かせてくれるでしょうね。

園長 岡倉 裕理子

ほけんだより3月号



看護師 宇野競功

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くとうちをする時におしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたりお腹が苦しくなったりするため、排便を嫌がってますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

便秘のサイン

- ・うんちの間隔が3日以上あく
- ・うんちが出ているのにお腹がパンパン
- ・硬いコロコロうんちが少しずつ出る
- ・うんちの時に泣く
- ・ものすごく息んで苦しそう
- ・うんちをいやがる



★生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

- ①野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- ②食事の時間を守る
- ③睡眠時間を決めてたっぷり寝る
- ④朝、トイレに10分間座ってみる

アドバイス

- 食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べ物が便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。
- たくさん寝て腸の調子を整えましょう。腸の動きは寝ている時活発に動いています。
- 毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座やトイレに座った時に足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。床に足がつくとお腹に力が入りやすいです。

便秘時に適した食べ物

キャベツ・じゃがいも・さつまいもなどの野菜やりんご・バナナなどの果物、海藻・納豆などの豆類、乳製品など。
 ※食事はバランスよく食べましょう。
 便秘でお困りの際は、一度かかりつけの医師に相談されることをお勧めします。



越前市公式LINEのお知らせ

越前市の情報が得られるLINE登録のお知らせがありました。

- ・災害に関する通知（避難所開設など）
- ・ごみ収集日通知
- ・休日当番医
- ・越前市イベント情報（キッチンカー情報）

是非、登録をしていただき生活の中で生かして下さいね！

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 ひな祭り会 	2
4 サッカー教室 (5歳児) 	5	6 スイミング (5歳児見学会)	7 うんどうあそび (2~5歳児)	8 おわかれ会	9
11 誕生会 楽しくドレミ (5歳児) 	12 避難訓練 二次避難訓練 (火災想定)	13 スイミング (4歳児)	14	15	16 ぞつえんしき
18 人形劇鑑賞 (3歳児~5歳児)	19 サッカー教室 (4歳児) 	20 春分の日 	21 3歳児保育 参観・懇談会	22 終業式 (1号認定) 修了式	23
25 茶道 (5歳児) 	26 茶道 (5歳児) 	27 茶道 (5歳児) 	28	29	30

※感染症や気象の事情により、行事を延期、又は中止とさせて頂く場合があります。

あたらしい絵本が入りました！！

令和5年度福井県しあわせ基金様より、しあわせ文庫として絵本を頂きました。
先生たちで、子どもたちが好きな絵本を選びました。

絵本は、乳幼児期にとって大切なこころの教材です。たくさんのお話に触れて、絵本が大好きな子どもに育ててほしいと願っています。

★災害時の保護者への引き渡しについて★

災害時の園児の安全を守るために、毎月1回の避難訓練、年1回の消防訓練・保護者の方への引き渡し訓練を行い災害時に備えています。
能登半島の震災を受け、園内でも震災時の避難訓練・避難方法等の見直しをしました。
保護者の方にも、緊急時に速やかに子どもたちの引き渡しができるようにご協力をお願い致します。

別添の『災害時の保護者への引き渡しについて』のフローチャートをご覧ください確認をお願い致します。

★4月の予定★

5日(金) …入園式
 8日(月) …始業式(1号認定)
 8日(月)~10日(水) 9:00~11:00
 11日(木)~12日(金) 9:00~12:30 } 慣らし保育
 20日(土) …保護者会総会 3~5歳児