

# 鳥栖市立保育所 子育て支援だより 1月号

鳥栖市立保育所白鳩園  
園長：中島 明子  
担当：宮崎 美里



## あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。ますます寒くなってきましたが、園庭では寒さに負けない子どもたちが楽しそうに走り回っています。寒い時期だからこそ思いきり体を動かして元気に過ごしたいですね。今年も笑顔があふれる一年になりますように。

### 七草粥を食べよう

1月7日に食べる七草粥には「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」が入っており、邪気を払い1年の無病息災を願う意味が込められています。栄養もたくさん入っているので病気の予防にもなりますよ。



### 寒さに負けない身体づくりを！

年末年始、夜更かしをしたり、お昼まで寝てしまったりと生活リズムが乱れていませんか？

「はやね・はやおき・あさごはん」で規則正しい生活をして、一日を元気に過ごせる身体づくりをしていきましょう。

しっかり  
食べよう



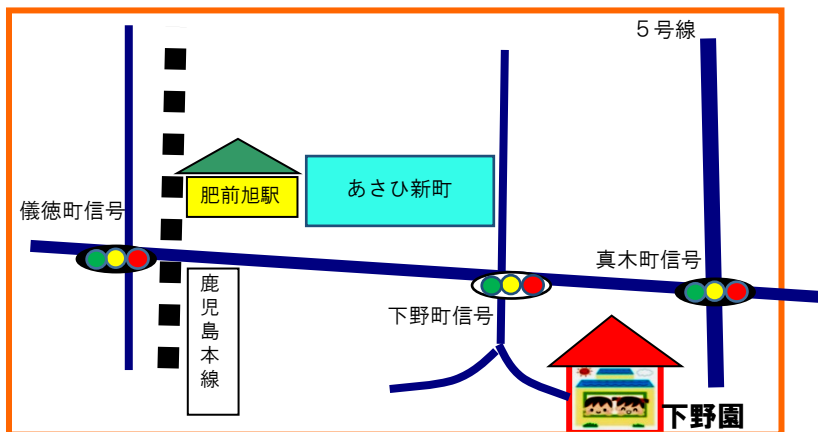
### 便秘について

便秘とは、単に便が出ないだけでなく「排便時に苦痛を伴う状態」も指します。通常、乳幼児は一日の排便回数が多いので、一日一回便が出ていても体内に残る量が多い場合は、便秘の可能性があるため注意が必要です。

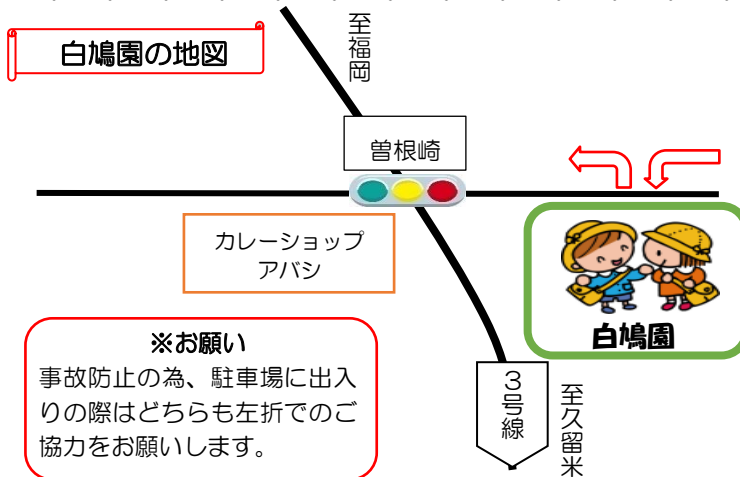
子どもの便秘には、お腹の張りや食欲低下、腹痛や不快感による号泣などさまざまなサインがあります。オムツ交換時にお腹のマッサージを行う、生活リズムを整えて排便のリズムをつくるなど、ひどくなる前にしっかりケアしましょう。



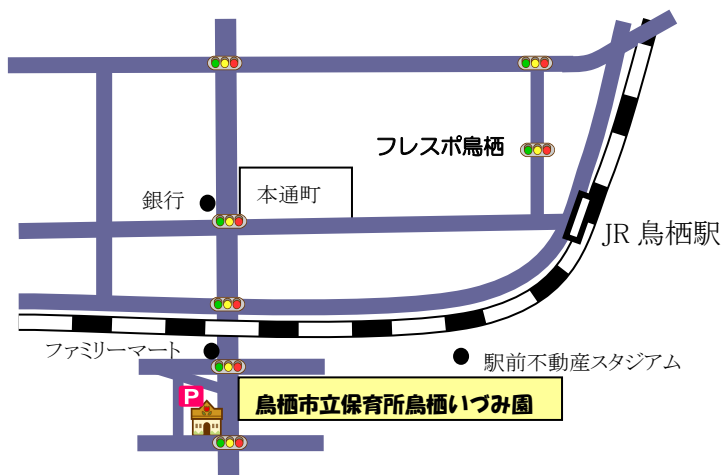
鳥栖市立保育所下野園  
 住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7  
 Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4  
 e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所白鳩園  
 住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3  
 Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7  
 e-mail:shirahatoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園  
 住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2  
 Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5  
 e-mail:idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園  
 住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11  
 Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8  
 e-mail:kobatoen@city.tosu.lg.jp

