

# ほけんだより 2月号

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

令和7年 こども園めばえ

## 意外に多い 子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

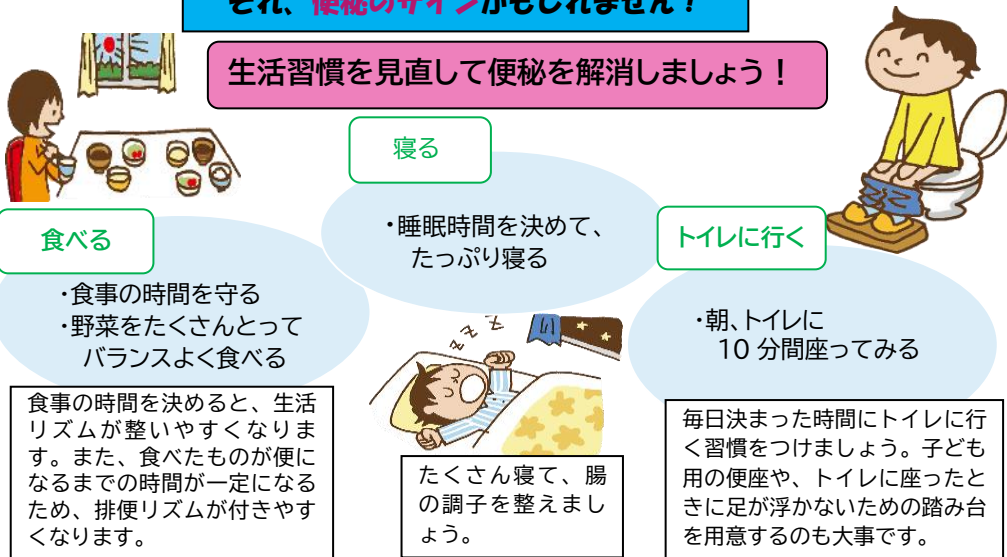
子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをする時におしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、お腹が苦しくなったりするため、排便することを嫌がって、増々便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちの時に泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちを嫌がる
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- 硬いコロコロしたうんちがちよっとずつ出る

大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「ウンチが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをする時のお子さんの様子もチェックしましょう。

## それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！



## 生きる力

子どもの社会性の背景にあるのは、今注目されている「非認知能力です」。非認知能力はIQテストでは測れない、心の力。生きる力の基礎になるものです。

### 非認知能力って何？

生まれつきではなく、教育や遊び、毎日の生活を通して身につく力。0~3歳までの間に、大きく育ちます。

### やり抜く力

- ・忍耐力
- ・自己抑制
- ・目標への情熱

### 人と関わる力

- ・社交性
- ・思いやり
- ・敬意

### 感情をコントロールする力

- ・自尊心
- ・自信
- ・楽観性

## 子どもへの声かけ

### 0歳~ 行動の前には必ず声をかける

急いでいるときにも無言は禁物。「〇〇ちゃんオムツ替えようね」など、名前を呼んで次にする行動を説明しましょう。

### 2~3歳 プラスの言葉で

「上ってダメ」ではなく「下りようね」と、肯定的な言葉をかけましょう。「ダメ」と言われ続けると、主体的な行動ができなくなってしまいます。

### 1~2歳 気持ちに共感する

「うれしいね」「悲しいね」など、子どもの思いを言葉にしていくことを繰り返す中で子どもは大人への信頼感を深め、また言葉を覚えていきます。

### 2~3歳 子どもに考えさせる

「こういう時はどうするんだっけ?」「どうすればいいと思う?」など、子どもに考えさせるような言葉も効果的です

### 3~5歳

具体的に話す→「〇〇だからこうしてね」とその理由を説明。「早くして」ではなく、「いつまでに」を伝えます。

### 提案する→

「こうしない」「やめなさい」ではなく、「こうしたらどう?」「こういう方法もあるよ?」と提案します。

### 期待を膨らませる→

出かける前にトイレなどの用事を済ませて欲しい時は、次の行動を楽しく説明し、「そのためには……」と今やって欲しいことを伝えます。

### 気持ちを代弁する→

喧嘩で感情が高まって泣いている時などは、「こうしかったんだよね」など、その気持ちに寄り添い代弁します。

### 子どもをほめる→

「〇〇してくれてありがとう」「〇〇できてすごいね」と、具体的に褒めたり、感謝の気持ちを伝えたりします。