



子育て通信 5月号

2022年5月発行
八幡市 子育て支援センター
第二子育て支援センター
子ども・子育て支援センター

春の風が心地よく、新緑が鮮やかな季節になりました。5月は過ごしやすい日々が続く、外遊びが増える時期です。しかし、体や心に疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

トイレトレーニング



始める時期

- 一人歩きがしっかりできる
- 話がある程度理解できて簡単な受け答えができる
- おしっこの間隔があいてきている



おむつ卒業までの3ステップ

1、トイレに慣れる

おしっこが出そうな頃合いを見計らって、トイレに座せたり、抱きかかえて促してみましょう。特に、朝起きた時やお昼寝の後でおむつが濡れていない時がチャンスです。

2、誘われてトイレに行く

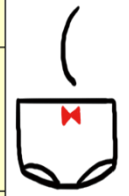
トイレに慣れてきたら、子ども自身がおしっこをしたいタイミングに気付くように声をかけてみましょう。「おしっこしようか」とトイレに促すことで、尿意や便意をしっかり自覚させます。

3、自分から教える

言葉で表現できなくても「パンツを脱がせて」とせがんだり、手を引いてトイレに行こうとする様子が見られるようになります。態度で示すことができた時は、教えてくれたことを褒め、排泄はトイレであることを認識させましょう。

月齢・年齢別おしっことうんちの回数

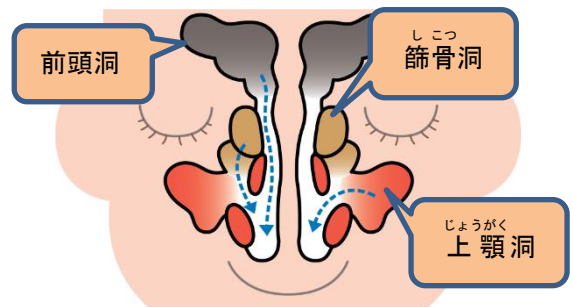
月齢・年齢	おしっこ	うんち
0ヵ月	1日 10~20回 1回量はごくわずか。	10回近くすることも 徐々に回数は減ってきます。
1~4ヵ月	強く泣いたり体を動かしたりしただけでも、腹圧がかかって反射的におしっこが出ます。	個人差は大きいものの、ミルクの乳児は回数が少なめになる傾向があります。
5~6ヵ月	1日 10~15回 6ヵ月頃から、お昼寝の時や夜間のおしっこが減ってきます。	1日 2~4回 離乳食開始直後は、一時的にゆるくなったり、逆に便秘気味になることもあります。
7~8ヵ月	おしっこが出ると、泣いてサインを送るようになります。	食べ物により、色や固さが変わったり、食べた物がそのまま出ることも。
9~11ヵ月	9ヵ月頃から、昼間の回数が減り、量がぐっと増えてきます。	離乳食が進むにつれ、うんちは固くなり、色も黄色から茶褐色に。
1~2歳	1日 10回 一晩中おしっこをしない日が増えてきます。	1日 1~3回 うんちをする時間帯がほぼ決まってきます。色、固さ、においも大人に近付きます。
2~3歳	1日 7~9回 出た後で、おむつやパンツを気にするそぶりが出てくる事も。	1日 1~2回 うんちをする時、物陰に隠れたり、じっとしているなどの様子が見られるようになります。
4~5歳	1日 5~6回 トイレまで我慢できるようになります。	1日 1~2回 トイレまで我慢できるようになります。



副鼻腔炎（蓄膿症）って？

顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。

また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。





昔は男の子のお祝いの日でしたが、今は、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長をお祝いする日とされています。「こどもの日」にちなんだ食べ物をご紹介します♪

●柏餅

柏の葉が「新芽が出るまで落ちない」ことから、家系が絶えないことの象徴とされています。

●ちまき

健やかな成長を祈る気持ちと、魔除けの意味が込められています。



子どもの味覚



毎日の食事をすすめる中で、子どもが作ったものを食べてくれなかったり嫌がったりすることがありますね。それは、子どもの味覚がとても敏感で、大人よりも味を感じてしまうからなのです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものも克服することができます。食べないから嫌いだとすぐに思わずに、調理方法を変えたり出汁や調味料を少し使うなど、工夫をしてみてください。食べられるように工夫してすすめていくうちに、子どもはいろいろな味を経験する機会が増え、「見慣れたもの・食べなれたもの」になっていきます。また、他の人が食べている姿を見る事も、食べる事への安心につながります。子どものうちは、多くの食材を経験させてあげるとともに、皆さんで食卓を囲む時間を作りましょう。

たてに切るのがおすすめ。
加熱すると苦味が和らぐよ。



たっぷりのお湯で茹でて、しっかり水にさらしてね。繊維を切るように包丁を入れると食べやすいよ。

す

く

す

く

農

園

すくすくの柱には畑があり、一年を通していろいろな野菜を育てています。土に直接触れたり、野菜が大きくなったかな？と観察したりすることで、子どもたちは野菜への興味や関心を持つことができるのではないのでしょうか。

これから収穫を迎えるのはじゃがいもと玉ねぎ♪ 6月にはさつまいもの苗を植える予定です。ぜひ畑へ見に来てください。



じゃがいも



たまねぎ

今が旬の食材



そら豆

そら豆は、たんぱく質や鉄、ビタミンB1を含む食材で、離乳食初期の5~6か月から与えることができます。新鮮なそら豆は、さやがふっくらして濃い緑色のもの。柔らかく茹でて薄皮を取り、調理してあげましょう。

