

# 11月ぽっぽちゃんだより

令和5年11月1日

ぽっぽちゃんひろば  
 (矢田野子育てセンター)  
 小松市上荒屋町ナ1番地2  
 TEL・FAX 44-1117



11月は旧暦で「霜月(しもつき)」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。今年は早くからインフルエンザが流行しています。手洗い、うがいを心がけて予防に努めましょう。



## 七五三



### <今月の予定表>

(■ の日が開放日です)

10:00~12:30

※昼食やおやつを持ち込みは、ご遠慮ください。

月	火	水	木	金
		1	2	3 文化の日
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23 勤労感謝日	24
27	28	29	30	

七五三は、古来に行われた・・・  
 3歳「髪置きの儀」・5歳「袴着(はかまぎ)の儀」・7歳「帯解(おびとき)の儀」に由来するもので、女の子は3歳と7歳、男の子は3歳と5歳(5歳のみ、という説もあり)の儀式をされるとされており、現在の七五三のお祝いも女の子は3歳と7歳であるのが一般的です。



## 便秘の原因とは?

### 原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

### 原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

## 赤ちゃんの便秘を改善するには?

### ●食事・睡眠の時間をきめる

ミルクや離乳食はなるべく決まった時間に与え、生活リズムを整えるようにしましょう。

### ●お腹のマッサージ

『おへそ』を中心に、お腹に「の」の字を書くように優しくさすってあげてください。

### ●綿棒で肛門を刺激

綿棒にベビーオイルやワセリンを塗り、肛門から1cmほど挿入して、ゆっくりと回すように綿棒を動かしましょう。

### ●水分を摂る

離乳食を食べ始めた赤ちゃんは、母乳やミルクが減った分だけ水分が不足してしまいがち、白湯やお茶で水分を補うようにしましょう。

### ●離乳食に便秘改善の食材をプラス

食物繊維が豊富な食事を与えるようにしましょう。(例えばさつまいもペーストやすりおろしりんごなど)