



# にこにこだより

2月の和風月名「如月（きさらぎ）」の意味は、寒くて「衣服を更に着る」ということで「衣更着」と説があります。冬らしい風物（霜柱や雪など）を感じたり、寒さが残る中でも春の兆し（梅やスイセン、椿などの花）を見つけたりするのも2月の魅力です。寒さ対策をして冬の戸外を楽しんでみましょう。

令和8年2月3日  
千葉市地域子育て支援センター  
にこにこルーム  
TEL/FAX  
043(241) 8599

2月の予定表 ~詳しくは にこにこだより1月号No.2をご覧ください。

## 予約開始日

「ふれあい遊びの日・男性保育士と遊ぼう・地域交流・お父さんと遊ぼう」・・・ **1月26日（月）**

「作って遊ぼう・わらべうたの日、にこにこ育児講座」・・・ **2月 2日（月）**

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b>	2 ☆印の行事 予約開始	3	4	5	6 午後：環境整備 のため休館	<b>7</b> 男性保育士と 遊ぼう
<b>8</b>	9 地域交流 (2才児) 9:30~10:15	10 <b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> 身体測定	13	14 お父さんと 遊ぼう	
<b>15</b>	16 ☆作って遊ぼう コンコンクシャン 持ち物があります。	17	18	19	20	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b> 天皇誕生日	24 ☆わらべうたの 日	<b>25</b> 身体測定	26	27	<b>28</b> ☆にこにこ育児講座 「イヤイヤ期、 どう乗り越える？」

## 安全に育つことができる環境の基本 その1

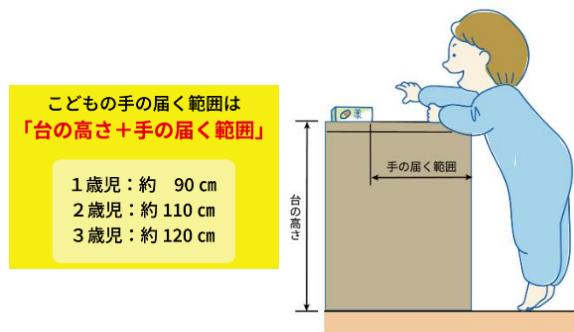
つかまり立ちができるようになると、ここまで棚の上のものにも手が届きます。（高さイラスト参照）

物の置き場を見直し、誤嚥を予防しましょう。

高い場所においても、子どもが踏み台を使って手にしてしまうケースもあります。

こどもの手の届く範囲は  
「台の高さ+手の届く範囲」

1歳児：約 90 cm  
2歳児：約 110 cm  
3歳児：約 120 cm

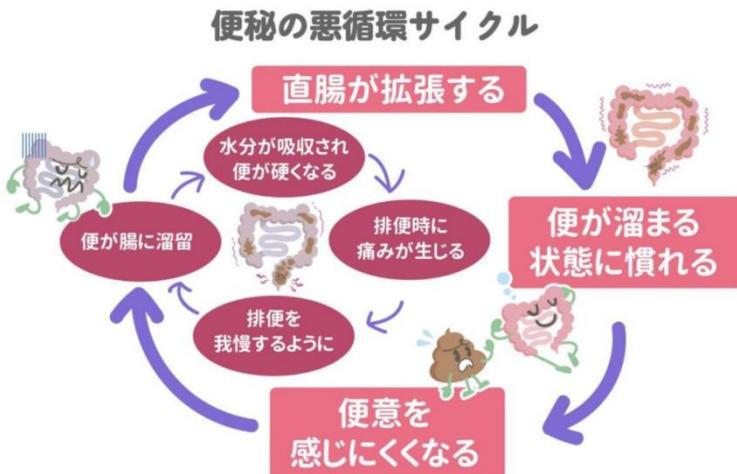


参照：「保育も子育ても新しく！ 21世紀の証拠に基づく「子ども育て」の本」

## 冬になると、“便秘”になりやすい？

寒さによる腸の冷えや運動不足、水分不足などで、冬は便秘になりやすいです。

近年、腹痛で受診する子どもの原因が“便秘”ということが増えています。



便秘が気になる場合は、早めに積極的な治療が大切です。

便を柔らかくする薬を早めに開始することが、速やかな改善や治りにくくなることの防止につながります。

まずは医療機関を受診しましょう。医師の指導のもと、浣腸や飲み薬を使用し、便秘の悪循環を断ち切りましょう。

### 明日からできる便秘解消法 ~あかちゃん・子ども・小学生から、大人まで~

◎生活リズムを整えましょう。

十分な睡眠と早寝早起き、朝ごはん  
バランスのよい食事、3食の食事をできるだけ決まった時間にする  
適度な運動をする、水分をとる、トイレを我慢しない・させない

腸の動きは自律神経によって調節されています。規則正しい生活を心がけることで、自律神経が整い、排便を規則正しく行うことにつながります。

朝食を食べた後が、大腸の動きが一番活発になります。朝のうんちタイムがあると一日快適に過ごせます。

◎うんちを作る食材 食物繊維が豊かな食品を食べましょう。

緑黄色野菜 豆類 いも類 根菜やきのこ 海藻など

さつまいもは、にこにこルームを利用している保護者の方からも「食べた後に、うんちがでた」「うちの子にも合っていた」など経験談がありました。一度にたくさん食べられる、甘くて子どもも好んで食べるなどメリットもありますね。

◎足を動かす動きやウエストひねりをして、腸を刺激しましょう。

オムツ替えの時やお風呂上りに、ふれあい遊びを行うのも良いですね。

#### あしさん おててさん 「グーチョキパーでなにつくろう」替え歌

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 あーしさん あーしさん   | (足を曲げ伸ばしする)       |
| おっとっとっと おっとっと   | (足をゆっくりと左右に揺らす)   |
| ぐるぐるぐーる ぐるぐるぐーる | (足をゆっくりと回すように動かす) |
| パンパンパン パンパンパン   | (足の裏同士を合わせる)      |

2番は  
手で同じ動きを  
します。