



『夜泣き』は、脳が発達している過程です！

※日中の活動（体験）でたくさんの学習！！

夜、寝ている間に、日中の学習の記憶を整理します  
しかし、脳が発達途中なのでたくさんの刺激は、整理が追い付かない！！脳がくたびれて **興奮！**→**夜泣き** ② しかし、脳の成長とともに、1～3か月の間におさまってきます！

☆夜泣きを乗り切るために

- ・日中は元気に遊び、夜はぐっすり眠るための生活リズムを作りましょう！
- ・朝は決まった時間に起こして光を浴びましょう！
- ・昼間にからだを動かす遊びを！
- ・お風呂は、ぬるめでゆっくりと！お風呂上りには、全身をやさしく撫でてみましょう！
- ・寝る前は授乳でお腹に満足を！寝室は暗く静かにしてあげましょう！！

☆どうしても泣きやまない時は？

他に原因はないかみてみましょう

- ・熱はないか？鼻づまり、ゼイゼイはないか？湿疹やかぶれ等
- ・オムツ、衣類、布団の調整は？暑くないかな？寒くないかな？
- ・のどは渇いていませんか？

興奮がおさまらないときは、気分を変えて別室に移ってみては？

時には、車などで外に連れ出してみても？

※ちょっとつらいけど、朝の光で目覚めさせましょう

赤ちゃんの便秘!! どうする? ②

赤ちゃんが便秘で、というお話を時々聞きます。赤ちゃんは腸の動きが未熟で、筋肉量も少ないためいきむ力が弱く、便秘を起こしやすいと言われています。ウンチの頻度は個人差があり、2～3日に1度でも便秘ではない場合もあります。回数やウンチの出ない期間よりも、排便時の様子を見るのが大切です。

★便秘かどうかの判断目安は

- ・ウンチを出すとき泣く②痛そうまたは出血する
- ・いきんでもウンチがすんなり出ず苦しそう
- ・おなかが張って苦しそう
- ・ウンチの量が少なく食欲（授乳、ミルクの量）が減っている
- ・硬めで小さいコロコロしたウンチしか出ない等



★便秘の予防!! とホームケア☆ ③

- ・十分に水分（母乳やミルク）が足りているかチェック
- ・食物繊維を多く含む食材を使った離乳食を！
- ・ヨーグルトで腸内細菌のバランスを改善
- ・おへそを中心に、優しくお腹を「の」の字マッサージ！や両足を持って交互にゆっくり動かす前後運動も効果的!(^\_^)!
- ・綿棒の先にベビーオイルやワセリンをつけて、肛門から1センチくらい入れ、優しく刺激する綿棒浣腸も有効！



⊗ウンチが5～7日以上出ない、または繰り返す。強いお腹の張り、ウンチが硬くて出す時強く痛がる、切れて出血する。ミルクを飲まない(吐く)機嫌が悪い、体重が増えない時等は受診しましょう

人間の体は本来、朝起きて食事をすれば排便するようにできています。規則正しい生活リズムで便秘の予防を!!

# 実りの秋！おいしい食べ物がいっぱい

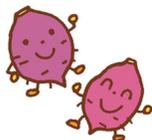
過ごしやすい季節になってきましたね。今の時期は新米、栗、さつまいも、さんま、柿、ぶどう、りんごなど秋の味覚がいっぱいです。

食べ物にはそれぞれおいしい時期、“旬”があります。旬のものを食卓に取り入れ、お子さんにも伝えていきましょう。旬の味覚を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にもつながります。旬の食べ物は・・・

☆おいしい！☆

栄養価が高い！

香りやうまみが豊富！



☆安い！☆

市場に大量に出回るため、安くなります。

お安く買えるのは嬉しいですね

☆四季が感じられる！☆

季節ごとに旬のものが移り変わるの、日本ならではの楽しみです



## 新米の季節



日本人の主食であるお米。春・夏・秋を経て収穫されます。「新米」といわれるものは、この時期しか味わうことができません。ふっくらつやつやの甘みのあるおいしいご飯、機会あれば味わってみてください。

米飯は・・・

☆腹持ちがよい・・・お米は粒。パンや麺は粉なので、粉になっている分やっぱり消化は早いです。お米はゆっくり消化吸収されるので、おなかがすくのもゆっくりになります。

☆よく噛むことができる・・・お米は粒なので、パンや麺などの粉よりもしっかり噛むことになります。お米はよく噛むと甘い味がしておいしいですね。

☆脳や体のエネルギーになる・・・お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体内で『ブドウ糖』に分解され、エネルギー源として利用されます。脳を働かせる唯一のエネルギー源が『ブドウ糖』です。

今は、粉食（パンや麺など）が多くなっていて、お米の摂取量が減っています。一番おいしい時期（旬）に、季節を感じながら味わいたいですね。

## 10月は

## 『食品ロス削減月間』

「もったいない」という言葉は、  
ものを大切にする言葉のあらわれです。  
食べ物を無駄にしないといけない  
という思いも、「もったいない」の  
ひとつです。

### できることから取り組んでみませんか

#### 買い過ぎない

買い物前に家にある食材  
をチェックして、使う量だけ  
けを買しましょう。



#### つくり過ぎない

家族の体調や予定も考え  
て、食べ切れる量をつくり  
ます。



#### 食事を残さない

食事は、ごはん粒ひとつ  
まで、すべて食べ切るよう  
に心がけます。

