



# びいびくんのおへや だより

## 新年あけましておめでとうございます。

この場所でお子さんをお預かりするようになって丸一年が経ちました。初めのうちは少なかったご利用も月日を重ねるごとに増えてきて、一年をかけて認知度も定着しつつあることを実感しているところです。保護者の皆様の“困った”に寄り添える場所としてまた、何よりも体調の悪い子どもが“安心してゆったりと過ごせる場所”であるように努めていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

新年早々 **うん** のつく はなし！

### 運 毎日「うんち」出ますか？

うんち と日々の生活習慣は、とっても関係が深いのです。そこで、毎日いいうんちを出すためのポイントを **5つ** お知らせします。

- 1. 朝ごはんをしっかり食べよう**  
朝ごはんを食べるとおなかが動き出します
- 2. お水を飲もう**  
お水はうんちを程よい硬さにします
- 3. 野菜で繊維を摂ろう**  
野菜の繊維はおなかの中をお掃除します
- 4. からだをのびのび動かそう**  
のびのび遊ぶとおなかの力が強くなります
- 5. うんちタイムを決めよう**  
トイレに行く時間を決めると出やすくなります

そして、もよおしたなら  
我慢せず、いつでもどこでも  
うんちに行きましょう！

### 令和5年度の登録をお願いします



申し込みなどの詳細は  
こちらの  
QRコード  
からどうぞ！



### 「春の七草」ご存じですか？

新年7日は七草の日です。年末年始にごちそうを食べすぎて弱ってしまった胃腸を休めるため、また今年一年の無病息災を願う行事として、七草入りのおかゆを食べる習慣があります。

「せり・なすな・ごぎょう・はこべら  
ほとけのざ・すすな（かぶ）・すすしろ（大根）  
これぞ七草」

お子さんと一緒に、リズムよく覚えると  
いいですね。

### 浜田市 病児・病後児保育室

#### びいびくんのおへや

所在地：浜田市田町757番地3

定員：1日 6名まで  
(現在4名まで・個室保育)

開設日：月曜日～金曜日  
(土日・祝日・8/13～16・12/29～1/3 除く)

保育時間：8:00～18:00

電話：0855-25-1122

対象児童：生後8週から小学校6年生まで  
(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)

