



気が付けば朝晩の過ごしの中で、冷房を付けずに生活していることが増えてきたと思いませんか？この時期、夏の暑さの疲れと急な気候の変化による体温調節のむずかしさで、体調をくずされる方が増えています。こんな時こそ無理をせず、ゆっくりお風呂に入って、美味しいご飯を食べて、家族みんなで過ごす計画をたてるのも楽しいですね。コロナ禍で行動も制限されるなかですが、できることを見つけてみませんか？

氷のおさんぽ。

9月の制作活動でおこないました。

【活動のねらい】

- 氷が動く様子を目で追うことができる（追視）
- 右手と左手で違った動きができる（手の協調性）
- 色の変化、冷たい感覚を感じながら楽しむことができる（触覚刺激）

【やり方】

- ①かごに習字紙を敷く
- ②氷を自分でつかんでかごの中に入れる
- ③かごをゆすって、氷を転がす
(氷を手で持って線を描いてもOK)

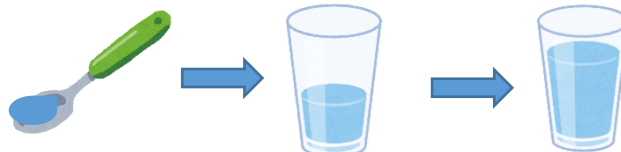


子どもたちは赤・青・黄の色がついた氷をみつけて、みんな目をキラキラさせていました。その氷を触って冷たくてびっくりする子、ためらいなく氷を触り続ける子、全部手の平で溶かして全面に色を付ける子、かごをゆすって氷を転がす子、みんなの表現方法は様々でした。出来上がったら季節の果物「リンゴ」の型紙に挟んで完成！

とても芸術的で個性的なリンゴが揃いました。



うがいについて



最近、お母さんたちとのやり取りの中で「うがいがうまくできません」という、お話をよく耳にします。お子様のうがいの様子を見ていると、ブクブクはできるけど、ガラガラが難しい、口にたくさん水を含み過ぎて口からあふれたり、含んだ水を出せない場面が見られました。そんな時には少量の水（ティースプーン1杯程度）を口に含んで、上を向いてうがいの練習をしてみましょう。少量の水で上を向いてガラガラうがいができるようになったら、徐々に水の量を増やしてみてください。もちろん、上手にできたらほめてあげましょう！！

※見学・体験の対応行っています。月～金（祝日含む）にお電話ください。

〒869-0422 熊本県宇土市入地町 163 番地 1

児童発達支援事業所 パレット宇土 電話 0964-27-4869 児童発達支援管理責任者 長谷川



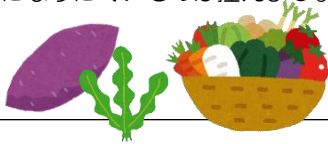
便秘について (引用：小児栄養消化器肝臓学会)



便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。また、週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続くこと、毎日出ていても出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘と言われます。そして、腸に便が溜まりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになったり、小さいコロコロの便や、軟らかい便が1日に何回も少しずつ出ている場合も便秘の疑いがあります。お腹の張りや、便秘症状が続く場合は早めに病院受診をしましょう。

【食物繊維のある食べ物】

食物繊維は、便に水分を含ませ軟らかくすることで腸への刺激にもなり、スムーズな排便へと繋がります。メニューの中に野菜、海草、果物、芋類、豆類などを摂り入れるといいですね。また、お菓子や甘いドリンクなどのようにカロリーが高く、便になりにくいものは控えましょう。



【生活リズムを整える】

早寝早起き、規則正しい生活を送り、バランスのとれた食事を3食きちんととりましょう。

朝食後のトイレに行く習慣も大切です。散歩など軽い運動でよいので、体を動かすようにする といいですね！



【マッサージ】

排便を促すためにお腹のマッサージを取り入れてみるのもおすすめです。



パレット宇土では活動時にお子さんたちにやり方を分かりやすく説明するのはもちろん、保護者の皆様へも援助の方法、お子さんたちとの関わり方を伝えながら活動を進めています。保護者が見守る安心できる環境で、こどもの「できた」をその場で共有して頂けることが保護者療育のよさだと考えています。