

# おすすめ絵本



## 『ゆきのひのうさこちゃん』

ディック・ブルーナ ぶん/え いしい ももこ やく  
福音館書店

雪の降った日、うさこちゃんは帽子に長靴、えりまきに手袋をつけて外へと出かけていきました。

今年は雪が降るでしょうか。防寒をしっかりと、雪遊びが楽しめるの良いですね。

## 『てぶくろ』

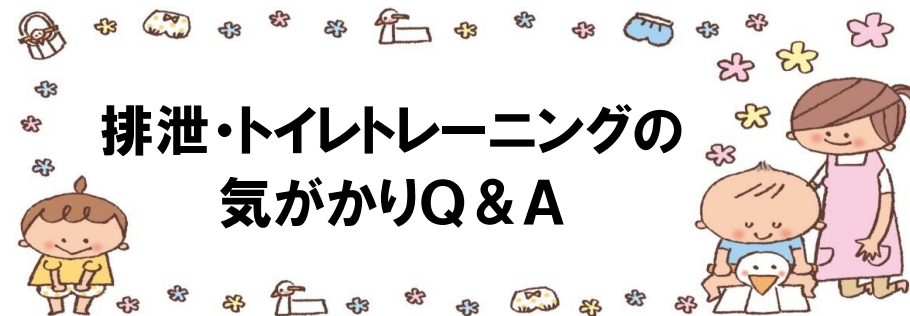
エウゲーニー・M・ラチェフ え うちだりさこ やく  
福音館書店

おじいさんが森の中で手袋を片方おとしてしまいます。その手袋にねずみが住み込み、カエルやウサギ、キツネが次々とやってきて・・・手袋をつける時には、なくさないように気を付けましょうね。

### ～お知らせ～

貸し出し本と紙芝居の整理を行うため、2/19(月)～3/2(土)は貸し出しをお休みします。ご協力よろしくお願い致します。

※ 返却は受付けます。

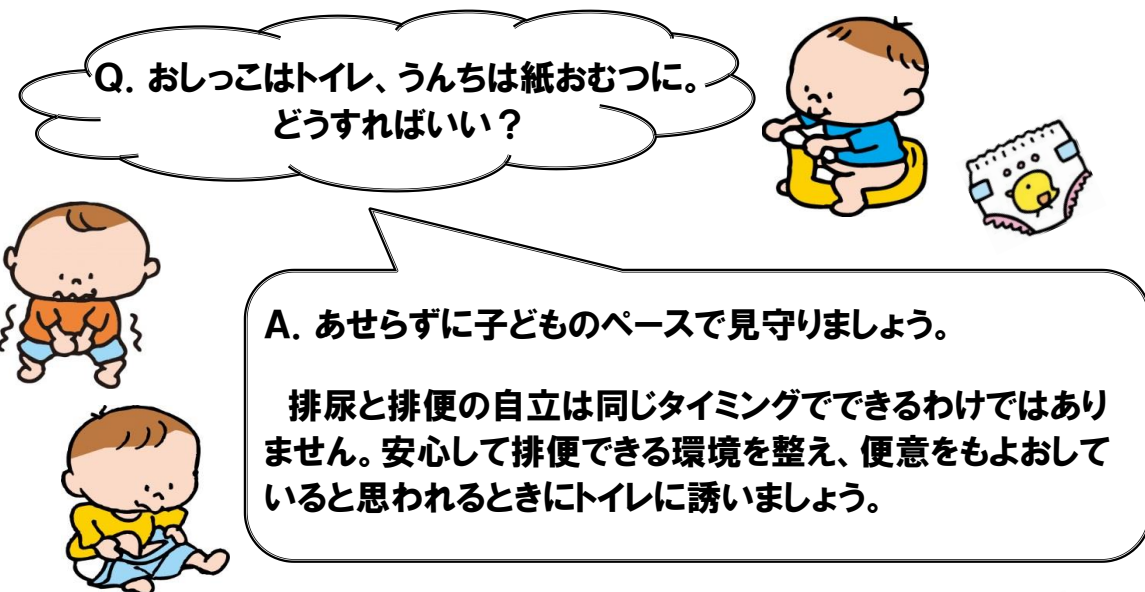


## 排泄・トイレトレーニングの 気がかりQ&A

Q. おしっこはトイレ、うんちは紙おむつに。どうすればいい？

A. あせらずに子どものペースで見守りましょう。

排尿と排便の自立は同じタイミングでできるわけではありません。安心して排便できる環境を整え、便意をもよおしていると思われるときにトイレに誘いましょう。



Q. 子どもの便秘解消にできることはなんですか？

A. 食事&運動と、リラックスして排泄できる環境と時間を。

少食だと便のもととなる食事量も少なく、便秘になりがちです。腸に刺激を与え、便を息む際の腹筋を鍛えるためにも運動が大切です。体を使って遊べば食欲も増します。

硬い便で肛門が切れるなど痛い思いをすると怖がって排便を我慢し、結果便秘になることも。排泄しやすい便にするには水分不足に気をつけ、野菜や果物、きのこ類など食物繊維の多いものを与えましょう。時間に追われてリラックスできなければ、排便にいたらないことも覚えていきましょう。

