



子育て通信 かなりや

発行 第343号 2024. 6. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～いっぽんばししょうずにわたることができたね～



～メリーに足が届くようになったね～



『あめのおと』

あめの おとって
くさに しとしと
いけに ぽちよぽちよ
ほどうに びちびち
かさに ばらばら
とたんの やねには
たんたか たんたか
おもしろいんだけど

でも
あんなに たかい たかい
てんから ふって くる
とちゅうの おとは
ああ どんなだろう

「あめのおと」

著：まどみちお

雨が降る日は、薄暗くてお部屋の中はジメジメとして、大人にとっては、梅雨時になると『今日も雨か…』とため息交じりでなんだか晴れやかになれない気持ちになります。

雨は雨雲から降っていますが、雨雲の上の空高い所では太陽が隠れています。

大人にとってはうれしくない雨も子どもにとってはワクワクする発見があります。

雨の日は、レインコートを着て、長靴を履いて、傘をさして子どもと一緒に外に出て、雲の動きを眺めてみたり、綿雲がどんな形かなと見立ててみるもの楽しいですね。傘に落ちる雨の音、いろいろな素材の容器を準備してどんな音が出るのかな？水たまりに入るとちゃぶちゃぶと音を立てて遊ぶのも楽しいですね。子どものときに楽しんだことを思い出しながらお子さんと一緒に雨の日ならではの遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。

『 子どもの歯磨きどうしてる? 』

梅雨を迎えるこの時期は、気温と湿度が高くなり体調を崩しやすくなります。健康な身体作りには、歯の健康も深い関係があります。

6月4日から始まる「**歯と口の健康週間**」にちなんで、虫歯にしないポイントについて考えてみましょう。

いつからみがく!?

《一般的に8か月くらいになり歯が生え始めたら》

はみがきのスタートです。この時期は、はみがきに慣れることを目標としているため軽く触れる程度で十分です。

《1歳半健診が済んだら》

かかりつけ歯科医院をつくり、3ヵ月から半年に1度定期健診をしてもらうと安心です。

《1歳半位でスプーンを持つようになったら》

歯ブラシを自分で持って口に入れてみるようにします。
奥歯が生えてきたら噛み合わせをしっかりとみがいてあげて下さい。



はみがきのポイント

2歳ぐらいから虫歯のリスクが増えてきます。

- ① 虫歯になりやすい場所…食べかすが残りやすい上の前歯と上下の奥歯
*子どもだけにまかせず、大人が仕上げみがきをしましょう。
- ② みがき残しの多いところ…歯と歯の間、歯と歯茎の境目、噛み合わせの溝
- ③ はみがきの苦手なお子さん…大人がはみがきの様子をお手本として見せたり、仕上げみがきの際に歌を歌ったりするのも効果的
- ④ みがく時はあまり力を入れず歯ブラシを細かく動かす…みがく面に直角にブラシをあて、1本ずつみがくように心がけましょう。

歯ブラシは年齢にあったものを使い、毛先が広がっていても虫歯予防のために正しい交換期間は1ヵ月です。

はみがき中の事故にご注意・・・

自分で歯ブラシを持ってみがくようになった子どもで注意したいのが、はみがき中の事故です。はみがきの場所を決めたり、「ながらはみがき」(歩きながら、ふざけながら、テレビをみながら)をしないように約束して事故を防ぎましょう。



子どもにとっての おやつのおはなし

おやつ＝お菓子(甘いもの)のイメージがありませんか？子どもたちにとってのおやつは、1日3回の食事では取り切れない栄養の補給源です。

おやつを目安量は、1日に必要な
総エネルギーの10～20%

- ・2歳までは150キロカロリー
- ・3歳以降は250キロカロリー

※体格や活動量によって異なります

食事で摂りきれなかった栄養を補えるもの・・・

おにぎり、焼き芋・干し芋、野菜スティック、旬の果物など

おやつを決める。テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」にならないよう
気をつける。(食べ過ぎ予防のため)



おすすめ絵本

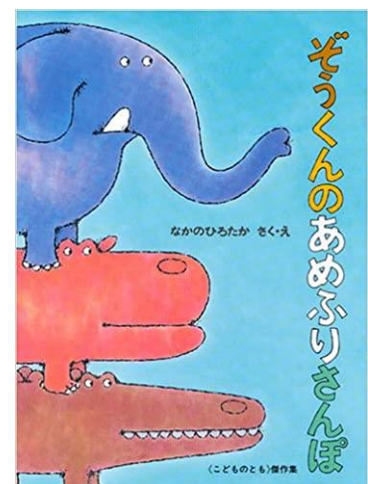
雨の日が増える時期になってきました。子どもとのお家時間に、絵本はいかがでしょう。
この季節におすすめの絵本をご紹介します。



さく：さとう わきこ



詩：鶴見正夫 絵：高見八重子



作・絵：なかの ひろたか



作・絵：広野多子



作：なかえよしを 絵：上野紀子

