げんきっずたより

11月号

あっという間に冬の訪れを感じる季節になりました。
辺り一面、真っ白になる日も遠くないように感じます。お日様が出る日はのんびり散歩しながら日光浴を楽しむのもいいですね。朝から日中にかけて寒暖差が激しくなるので、体調管理に十分気を付けて元気に過ごしましょうね。

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和８年１０月２５日発行
〒０３６－０２４２　平川市猿賀明堂１３９－１（はすね子ども園併設）
TEL：（０１７２）４３－５６２３
※繋がらない時は、５７－３４３０（はすね子ども園）まで
メールアドレス：hasune@jomon.ne.jp
ホームページ http://www.syuhokai/or.jp

１１月の予定

場所　子育てひろば【げんきっず】

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ （10時～12時）	・６日（金）　・１８日（水）　・２４日（火） ※利用の際は、前日までにお申し込みください。
親子サークル （10時～12時）	・１３日（金）「七五三参り」 ※参加希望の方は、準備などがありますので、６日までにお申し込みください。 ・２６日（木）「どんぐり帽子を作ろう」 ※参加希望の方は、前日までにお申し込みください。
手芸サークル （10時～12時）	【パッチワーク作り】　・１９日（木） ※初めての方は、ご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まりそれぞれの作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか？
クッキングサークル （10時～12時）	【今月のおすすめメニュー】 ・１０日（火）◆人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までにお申し込みください。
ボランティア （9時～12時）	・７日（土）・１４日（土）・２１日（土） ・２８日（土） ●学生・一般の方が参加出来ます。 ●毎週水曜日までにお申し込みください。

育児相談（10時～16時）【随時対応】
◆子どもの育ちや不安に感じる事など話してみませんか？
子育てのヒントになるかもしれませんよ。

※風邪症状があったり、家族の中で風邪をひいている人がいたりする場合は、ご遠慮ください。
※流行性感染症防止の為、活動が中止になる事があります。

１０月の活動の様子

親子サークル☆





フォトフレームをつくったよ♡

ぴかぴか はみがき

作・絵：うえだ しげこ

もぐもぐたべたそのあとは「さあはみがきね」ってママは言う。でもはみがきなんて楽しくない。やだーと逃げると、「そんなことないよ、みてみて！」と声がして……。
そこにいたのは「ハミガキーゴ」。両手にマラカスを持って歌って踊る、歯ブラシとコップの二人組です。



11月8日は いい歯の日

いつまでも健康な歯を守ろう！

毎年11月8日が、「いい歯の日」という記念日であることを知っていますか？
いい歯の日は、日本医師会と厚生労働省が制定したもので、「い（1）い（1）歯（8）」という語呂合わせに因んでいます。

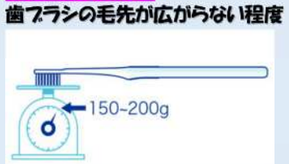
♥20本以上歯を保つことの重要性
人の歯は通常、上下で14本ずつ、合計で28本あります。8020運動では、80歳で20本以上を目標としています。歯が20本以上残っていれば、しっかり噛むサイクルを高齢になっても保てることから20本に設定されました。また、日本口腔保険学会の調査結果では、食べものを美味しいと感じられる条件は歯が20本以上あることと言われています。

🦷歯磨きの基本🦷

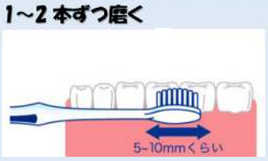
①毛先を歯の面にあてる
歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯に間にきちんと当てましょう



②軽い力で動かす
歯ブラシの毛先が広がらない程度



③小刻みに動かす
5～10㎜の幅を目安に小刻みに動かし1～2本ずつ磨く



歯磨き後のうがい回数
歯磨き後のうがいは、少量の水で1回だけが理想的とされています。これは、口の中に残った泡や汚れを吐き出すためのものであり、むし歯予防に重要なフッ素の効果を最大限に引き出すために必要です。