



# げんきっずたより

## 6月号



### ★6月の活動予定★

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
<b>げんきっずデイ</b> (10時～12時)	・1日(月) ・9日(火)・15日(月) ・23日(火) 身体測定日 ・30日(火) ※利用の際は、前日までにご連絡ください。
<b>親子サークル</b> (10時～12時) 	・4日(木) 【ふれあい遊び】 ※参加される方は、前日までにお申し込みください。 ・25日(木) 【七夕飾りを作ろう】 ※参加される方は、22日(月)までにお申し込みください。
<b>手芸サークル</b> (10時～12時) 	・11日(木)【パッチワーク作り】 ※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作りたいものを持参して作っています。興味ある方は、参加してみませんか？
<b>クッキングサークル</b> (10時～12時) 	・17日(水) 【今月のおすすめメニュー】 ◆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。
<b>ボランティア</b> (9時～12時) 	・6日(土)・13日(土) ・20日(土)・27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。



あじさいの鮮やかな色が、目を引く季節になりました。温度も湿度も高くなってこの時期。天気や気温の変化が激しい時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

### ★6月4日～歯と口の健康週間

●【甘いものを食べると、虫歯になる】とよく言われますが実は、問題なのは【食べ方】です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

#### こんな食べ方が虫歯のもとに

##### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

##### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

#### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

##### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



##### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



#### 歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯みがき中に、歯ブラシで口の中やのどにケガをする事故を防ぐための3か条を紹介しします。歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるとい事故もあります。子どもが落ち着いた雰囲気歯を磨けるよう気をつけてください。

##### ① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座せると安心です。



##### ② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実際は遊びになっているケースが少なくありません。

##### ③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかり持って」と伝えましょう。

