

6月



令和8年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 79-3039

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

わらべうた

♪あめこんこん ふるなよ
あめ こんこん ふるなよ
やまのとりが なくぞよ

子どもとスキンシップ

両手で座ってポン

- 1新聞紙を用意します。
21枚を丸めてボールにし、もう一枚を筒状にして、手元を絞って握れるようにします。
3子どもに両足を伸ばして座らせ、ボールを投げるように足します。
4ボールをキャッチします。

近い距離でできるようになったら、2人の距離を長くて、遠くへ投げられるようにしてみましよう!

6月4日~
歯と口の健康週間

歯のこと、食べること、チェックしてみませんか?

乳歯が生えそろう2歳半~3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、食べる力に合わせた食事をとることが大切です。

発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくにつれて、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



4 吐き出しをしからない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため、無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあります。肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

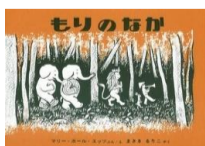
また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



おすすめの絵本

もりのなか

文・絵: マリー・ホール・エツツ
訳: まさき りこ
出版社: 福音館書店



ぼくは紙の帽子をかぶり、新しいラッパを持って、森へ散歩に出かけます。すると、森の中では、さまざまな動物たちと出会います。最初は大きなライオン。昼寝をしていたライオンは、ラッパの音で目を覚まし、くしで髪をとかし、「ついていていいかい?」と聞くのです。次にはぞうの子どもが2ひき。彼らは水遊びをやめて、それぞれセーターとくつをはいて、ついてきます。さらに2ひきのくま、カンガルーの親子、こうのとり、小さなさる2ひきが、次々とぼくの後についてきます。ぼくはいつの間にか長い行列の先頭に...!

かぼくん

作: 岸田 衞子
絵: 中谷 千代子
出版社: 福音館書店



動物園に朝が来て、少年はかぼの親子に語りかけます。「おきてくれ かぼくん どうぶつえんはもう11じねむいならねむいといてくれ つまらないからおきてくれ」小さなかめくんを連れて少年は、飼育係なのでしょう。そして、かぼくん達のゆつたりとした一日が始まります。

梅雨の季節に入り、外遊びが難しい日は室内での遊びやふれあいの時間がぐっと大切になりますね。紙コップや空き箱を使って、おうちでちょっとした工作を楽しむのもおすすめです。じめじめした季節ですが、たまにはカラフルなレインコートや長ぐつでお出かけするのもいいですね♪6月21日は「夏至(げし)」で、一年で最も昼が長い日。たくさんの光を浴びて、体も心も元気いっぱいにご過ごせましょう。