

6月

あいにこでしよ

令和2年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です！！

子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、普段から予防を心がけることが大事になってくるかと思えます。下に、虫歯予防のポイントを載せてみましたので、参考にしてみてくださいね。

規則正しい食生活



- ・だらだら食べをせず、おやつは時間を決める。
- ・歯を丈夫にしてくれる、カルシウムが含まれる食品を積極的に食べる。(チーズ、小魚など)

定期検診



- ・数か月に一回は歯医者で歯科検診を受けるようにする。

はみがき



- 「こんにちは」「さようなら」で♪
- ・こんにちは
歯ブラシの毛先を内側に向けて、上下の歯や下の歯のかみ合わせ部分を磨く。
 - ・さようなら
歯ブラシの毛先を外側に向けて、上の歯の裏側や、上の歯のかみ合わせ部分を磨く。

虫歯菌はうつってしまうので、子どもだけでなく家族が虫歯にならないように注意することが大事です。日ごろから虫歯予防に努め、健康な歯を保てるように心がけたいですね。

子どもとスキンシップ♪ 新聞ハードルジャンプ

遊び方

- ☆新聞紙を横長になるように折り、両端をママとパパが持ちます。
- ☆新聞紙の上を子どもが跳び越えます。

基本ができたならやってみよう

- ・ママとパパは新聞紙を持ち上げて、新聞紙の下を子どもにくぐらせます。
- ・ジャンプとくぐるのをリズム良く、くり返します。

傘は晴れた日にさすもの!?

雨の日に上手に傘をさすのは、子どもには大仕事ですよ。でも、もともと傘は、西洋で貴婦人が使う、日よけ用のものが始まりと言われていました。日本で雨よけに使われ出したのは江戸時代辺りから。それ以前に、雨よけで使われていたのは、『かさじぞう』でおなじみの、頭にかぶる笠でした。雨で憂鬱になってしまいがちですが、お気に入りの傘を差して、少しでも気分を明るく過ごせたらいいですよ。



手があいたときにおすすめ! 簡単セルフケア

<けんしょう炎、肩こりなど>

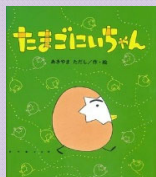
ひじから手首を通して手の甲まで、腕の外側を反対の手のひら全体でマッサージします。日焼けしている部分を、上から下へ向かってみほぐすイメージです。反対の腕も同じように行います。座ったままでOKです。

ぜひやってみてくださいね♪

おすすめ絵本

たまごにいちゃん

作・絵: あきやま ただし
出版社: 鈴木出版



ずーっとたまごでいたい、たまごにいちゃん。だって、お母さんにあたためてもらえるから。成長する子どもの心の揺れをユーモアたっぷりに描いたお話。

あめふりさんぽ

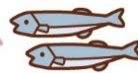
作: えがしら みちこ
出版社: 講談社



雨の日のおでかけ。かえるさんやあじさいさんと出会った女の子は……。楽しい雨音とともに繰り広げられる雨の日が楽しくなる絵本。

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



梅雨の時期になり、気温が高くじめじめした日が続きます。この時期は、食中毒が増える季節でもあるので、食品はすぐに食べきるようにしたり、トイレの後や食事の前には手を洗うようにすることなどが大事になります。キュウリやトマト、なつみかんなど、旬の食材をおいしく食べるためにも、食中毒の予防を徹底していきたいですね。