



日に日に蒸し暑く感じる季節になってきました。衣服や室内の温度、湿度などの調節をおこない、快適に過ごしましょう。

### < 開室時間 >

月～金曜日 : 10:00～12:00  
13:00～16:00

(土)・(日)・(祝)は休館です。



### < 受付時間 >

月～金曜日 : 10:00～17:30

TEL : 042-654-3377

FAX : 042-654-3939

Eメール : karamatu@din.or.jp

お問い合わせ・子育てで  
お悩みの事は・・・  
「からまつ保育園」まで  
お気軽にお電話ください。



## 「乳児の育ち」で大切にしていける事

12ヵ月から18ヵ月頃になると前歯が生え、奥歯も生え始めてきます。離乳食もモグモグ、カミカミが上手になり、手掴みしたり、スプーンなど持って自分で食べたがるようになります。個人差が大きい時期でもありますので、周りとは比べず食事の時間がゆったりとした、楽しい時間となるようにしていきましょう。

離乳食は  
楽しい時間に  
しましょう



### 食事のポイント

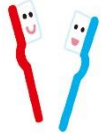
- ・椅子とテーブルの高さが合うようにして、姿勢よく食事ができるようにしましょう。
- ・食事をとる時間を決めて、リズムをつくりましょう。
- ・「あーん」「おいしいね」など、言葉をかけながら、急がず口に運ぶようにしましょう。



ご家庭にその時季に合った  
子育てのヒントをお知らせします。



## 虫歯予防について



虫歯を予防するには歯磨きが大切です。  
お子様が歯磨きをした後は、仕上げ磨きを  
おこない虫歯を予防しましょう。



### 《はみがきのポイント》

- ・歯が生えてきたらスタートしましょう。  
はじめは濡らしたガーゼで拭くところから始めましょう。
- ・お母さんの膝に頭を乗せ、頭の上のほうから磨くといい  
でしょう。
- ・奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯の裏は丁寧にしましょう。
- ・毛先を歯の面にまっすぐ当て軽い力で磨きましょう。



磨いているときも声をかけリラックスできるようにし  
終わったら褒めてあげましょう。

### 歯磨き時の事故に注意！

歩きながら、遊びながら、テレビ見ながら…などは  
のどに歯ブラシが刺さる事故もみられています。  
座って落ち着いた雰囲気磨くようにしましょう。



## 噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。また、  
歯を健康に保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。  
そのため、普段から意識してしっかりと噛むようにしましょう。

だ液の働きで、  
虫歯を予防  
します。



あごの筋肉を動かすと  
脳が活性化します。



噛むことの  
効果

だ液が出て、  
飲み込みや  
消化を助けます。



満腹中枢が  
刺激されて、  
食べ過ぎを防ぎます。



### ＜歯を強くするカルシウムをとりましょう＞

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは日本人に不足  
しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。



&



乳製品と食べると  
ほうれん草の  
カルシウム吸収率が  
アップします。



&



カルシウム豊富な  
小魚とマグネシウム  
豊富な豆腐で歯を  
丈夫にします。