



あじさいの花が少しずつ色づきはじめ、梅雨の季節を感じる時季となりました。
雨の音を楽しんだり、この時期ならではの動植物にふれ、天気や自然の移り変わりを
楽しみましょう！！

< 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

～「だいじょうぶ」安心感を持たせましょう～



子どもを安心させる
声掛けをして、優しく
接してあげましょう。

子どもがパニックやかんしゃくを起こしている時、不安いっぱいですがみついて
離れない時、やりたいことが何度やってもなかなかできない時、ちょっとした
ことで投げ出してしまう時、何かにこだわって頑として動かない時…大人もどう
したらいいかわからなくなることがあります。

そのような時はできる範囲でいいので、「一緒にいる」「一緒におこなう」こと、
そして、優しく「だいじょうぶよ」と心に寄り添ってあげましょう。安心感を
得ることで落ち着いて行動に移せるようになります。

子どもを安心させる声かけ・行動

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。

からまつファミリ-
サポートセンターの
ご利用、お待ちしております。



「ゆっくりでいいのよ」
だっこ・おんぶ・
抱きしめる



「見ていますよ」
頭をなでる・
そっと見守る



「いつでもいらっしやい」
背中をさする・
頭をなでる

「待っていますよ」
見守る・
手をつなぐ



「それでいいのよ」
ほほ笑む・
うなづく





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。



保健

～歯を大切にしましょう～



《歯磨き》

物を食べるのに欠かせない「歯」。歯は硬い食べ物も噛めるようエナメル質で覆われています。

しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く虫歯になりやすいのです。乳歯が虫歯で溶けてしまうと、食べることに支障が出るため体の成長にも影響します。

虫歯を予防し、健康な歯を保つためには歯磨きがとても大切です。小さい頃から食後の歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。



《はみがきのポイント》

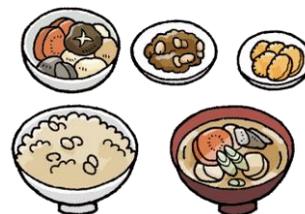
- 歯が生えてきたら、スタートしましょう。
はじめは濡らしたガーゼで拭くところから始めましょう。
- お母さんの膝に頭を寄せ、頭の上のほうから磨くといいでしょう。
- 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯の裏は丁寧にこないましょう。
- 毛先を歯の面にまっすぐ当て、軽い力で磨きましょう。

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。

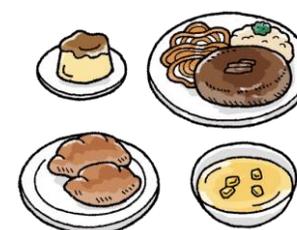
栄養

～噛む回数を増やしましょう～

＜昭和初期の食事＞



＜現在の食事＞



昭和初期の頃は1回の食事でおよそ1420回、現在の食事は1回の食事でも620回噛んでいると言われています。昭和初期の食事は噛み応えのある野菜や豆類が多く使われており、現在の食事はやわらい食品が多く、噛む回数が減ってきていると言われています。

＜噛む回数を増やすためには…＞



ごぼうや小松菜など
噛み応えのある
食べ物を食べる



飲み物や汁物など
水分で食べ物を
流し込まない



食材を大きめに切る
(詰まらせないように
注意しましょう)