

お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちもたのしめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 6月の予定 児童館事業の紹介

「幼児の会」の予定

開催時間は
午前10時30分～正午まで
※活動によっては、持ち物が
必要な場合があります。
各児童館にお問い合わせ
ください。

平和台児童館

6月3日(火)

《リトミック》

※持ち物 飲み物、タオル

6月5日(木)

《絵本紹介》

6月10日(火)

《食育》

※参加費1000円

6月12日(木)

《七夕飾り作り》

6月17日(火)

《洋服のおさがり会》

洋服を持ち帰る袋を持ってき
てくださいね。

6月19日(木)

《おたんじょう会》

6月24日(火)

《身体測定・育児相談》

6月26日(木)

《幼児体操》

動きやすい服で遊びに来てく
ださい。

※持ち物 飲み物、タオル、
長座布団

東原児童館

6月6日(金)

《草だんごをつくらう》

※参加費1000円

6月13日(金)

《砂場あそびをしよう》

6月20日(金)

《お話し会》

月1回行っていきますので、
楽しみにしてください!!

6月27日(金)

《七夕飾りをつくらう》

大林児童館

6月4日(水)

《粘土あそび》

6月11日(水)

《しゃぼん玉あそび》

6月18日(水)

《玉出しあそび》

6月25日(水)

《泥あそび》

汚れてもいい服装で遊びに
来てださい。

※持ち物 タオル、帽子



子育て ワンポイント・メモ



今回は
平和台児童館
佐々木館長です

6月から注意「脱水症」

脱水症は、大量の汗や、下痢・嘔吐などで
体の水分が外に出ることによっておこる様々な
症状のことです。気温の高い日だけでなく、
湿度の高い日も要注意です。外で遊ぶ時は、
帽子を必ずかぶり、水分補給も忘れないでく
ださい。タンクトップだけだと直射日光が当た
り余計暑く感じ、汗を吸収する面が狭いので
体に熱が残りやすくなるので、夏場の野外で
は袖のある服の方が涼しく感じられます。ベ
ビーカーは熱がこもりやすいので長時間、炎天
下でのお散歩は控えてください。

〇応急処置ポイント

- 水分をとる
- 衣服をゆるめ、呼吸しやすくする
- 冷たいタオルをゆつくりあてる など
(保育雑誌より)

問い合わせ先

- ・ 町民課(こども係) (32)3111(内線47・74)
- ・ 平和台児童館 (32)5800
- ・ 東原児童館 (32)5769
- ・ 大林児童館 (32)0154

生活習慣の改善で 歯の健康を守る!

6月4日から歯の衛生週間がスタート。虫歯や歯周病には日頃の生活習慣が大きく影響します。まずは毎日の歯磨きと生活習慣を見直すことから始めましょう。

歯磨きは「毎食後」プラス「寝る前」が理想!

虫歯や歯周病を防ぐには、原因となる歯垢をためないことが大切。間食やジュースを飲んだ後も含め「食べたら歯磨き」が必要です。また、就寝中は唾液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧に歯磨きをしましょう。

ワンポイント!

うがいだけでも効果アリ

外出中や勤務中など、歯を磨く時間がないときは、うがいだけでも効果があります。抗菌剤を含む洗口剤を利用すれば、口腔内の細菌繁殖も抑えられます。

こんな生活習慣は見直しを!

これらの生活習慣の改善は、メタボリックシンドロームの予防にもなります。

① 不規則な生活

夜更かしなど、不規則な生活をする、間食が増えて歯磨きも忘れがちになります。

② 喫煙

タバコの煙は歯茎の組織を破壊したり、血行を悪くしたりして細菌への抵抗力を弱めます。そのため、タバコを吸う人には歯周病が多く、治療後の経過まで悪くします。

③ 疲れやストレスが多い

疲れやストレスは免疫力を低下させ殺菌力を持つ唾液の分泌を悪くするため、虫歯や歯周病になりやすくなります。

④ バランスの悪い食生活

砂糖、脂肪の摂取が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちな人は歯周病にかかりやすくなります。



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介していきます。