

# 子育て中のお母さん、お父さんへ

親どうしで気軽に交流し  
子どもどうしが遊びを通して仲間づくりができる  
そんな交流の場があります。

一緒に子育てを楽しみましょう!!  
子育ての悩みや疑問はひとりで抱え込まないで!!  
相談はいつでも気軽に声をかけてくださいね!!  
親子でたくさんお友だちをつくりましょう!!



保育園では

『にこにこ広場』を

開催しています

やまゆり・雪窓保育園では、保育園・幼稚園に通っていないお子さんがお友だちと遊び、子育て中のお父さん、お母さんが気軽に交流できる広場を年4回開催しています。

こんなことをするよ!!

砂あそび・シャボン玉・

水あそび・おさんぽ・

絵本の読みきかせなど…

保育園のお友だちと

一緒に遊ぼう!!

6月13日「にこにこ広場」

6月20日「親子すくすく教室」



保健センター・児童館では

『親子すくすく教室』を

開催しています

保健センター、児童館共催で子育て教室を開催しています。未就園児(2歳前後)のお子さんの心と体の健康について、いろいろな体験を通して学び、考える教室です。

こんなことをするよ!!

親子でリズム体操・歯のお話し・音楽療法・幼児の食事ワンプォイント講座など…

心にゆとりをもって

親子で楽しみましょう!!

●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ます。

### 良い歯で健やかな成長を

「噛む」ことは生きるための  
大切な運動

食べ物の「おいしさ」は、よく噛んで味わうことで感じられるものです。食べ物のおいしさを感じるための咀嚼の働きは、とても重要です。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくります。咀嚼は、顎や口の開閉、唾液の分泌に加え、舌による食べ物の混和など、複雑な運動の組み合わせで行われます。しかも、歩くことや呼吸と同じようにとくに意識しなくとも自動的に行われますが、意識的に早めたり、遅くさせたり、また止めることもできるのです。咀嚼、歩行、呼吸に関わる神経回路は、脳にプログラムされた生きるための重要な運動であることが明らかにされていますが、残念ながら文明の進歩とともに噛む回数が少なくなり、現代人の咀嚼力は衰える一方です。近年、咀嚼の働きには大切な効用があることがわかってきました。

子どもの発育成長にとって、食べることに同時によく噛むことは大切な行為です。とくに噛みごたえのある食べ物をよく咀嚼すると、脳の発育を活性化し、口や顎の正常な発育を促し、運動能力やからだのバランスを向上させます。健康な歯でよく噛んで食べることが、育ちざかりの子どもにはとても大切です。

こんなにある「よく噛む」ことの効用

- ひ** 肥満予防  
肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。
- は** 歯の病気予防  
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- み** 味覚の発達  
噛んでわかる食物の味。
- が** ガン予防  
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- お** 言葉の発音ははっきり  
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- い** 胃腸快調  
胃の働きがよくなり、消化吸収がしやすい。
- の** 脳の発達  
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- ぜ** 全力投球  
心身が健康になり、力いっぱいをそんだけ仕事したりできる。

ひみこのはがい〜ぜ!