ゆらゆら通信　6月号

土別市子育て支援センターゆら
住所　土別市東５条７丁目
（あいの実保育園　２階）
電話　0165（26）７２０２
発行　令和7年5月末

温かい日も増え戸外は色とりどりの花が咲き始め散歩など外遊びが楽しい季節となりました♪６月は、北海道が一番過ごしやすい美しい季節と言われてます。どんどん戸外に出て、体で自然を感じながら遊びたいですね！ゆらでもテラスで遊んだり周辺を散歩しようと思いますので、ぜひ遊びに来てくださいね♫

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	☆ 2	3 ♫ 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ☆PM	☆ 4	☆ 5 ♫	☆ 6	7 ☆AM
8	9 育児講座 （ふれあいマッサージ） 10:00～11:30 ☆PM	☆ 10 ♫	☆ 11 父の日制作作り 開放時間内 先着15名無所属対象	☆ 12 ♫	☆ 13 おでかけしよう！　ほくとこどもセンター 現地集合現地解散 １０時～１１時	14 ☆AM お父さんDAY 9:30～11:30 母子健康手帳 交付土曜日 マタニティDAY
15 父の日	☆ 16	☆ 17 ♫	☆ 18 梅雨の製作 開放時間内 先着15名無所属対象	☆ 19 ♫	20 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ☆PM	21 ☆AM
22	☆ 23	☆ 24 ♫	☆ 25 作業療法士 相談日 9:30～11:30	26 育児講座 （応急手当） 10:00～11:30 ☆PM	27 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30～11:30 ☆PM	28 ☆AM
29	☆ 30	・母子健康手帳は14日（土）と平日も交付しています。　（事前予約） ・マタニティDAYと・赤ちゃんDAY（ 9:30～11:30）は申し込み制となっています。ご連絡ください。				

・ゆらゆら通信は土別市「暮らしナビ」やホームページからも見ることができます。
・写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。
・育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。（お部屋を用意します）＊電話相談もご利用ください。

☆＝にょっきの日
0歳から就学前のお子さんと保護者

♫＝ぷっちの日
0歳から就学前のお子さんと保護者
火曜日の15時頃～
木曜日の11時頃～
ふれ合い遊びをします。

～利用時間～
午前の部　9:30～11:30
午後の部 13:30～15:30

7月の予定

8日（火）　赤ちゃんDAY
～体操編～
18日（金）　赤ちゃんDAY
～ミニ講話～
19日（土）　お父さんＤＡＹ
マタニティDAY
30日（水）　わくわくＤＡＹ
（場所　保健センター）
31日（木）　ゆら夏祭り

※身長・体重測定はいつでもできますので声をかけてください。記録表をお持ちの方は持ってきてください。（バスタオル持参）

お願い＆お知らせ

★ゆらを利用する際は、行事が入っている場合がありますので**おたよりの確認をお願いします。**
（㊟行事が入っている日は一般の開放は行っていません）
風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。

★2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。
（今回は6月25日です。）
申し込み制となっていますのでゆらスタッフまで連絡ください。

虫歯と歯磨きのおはなし

6月4日は虫歯予防デーとなっており10日までを「歯と口の健康週間」としています。食べ物を食べる時や話す時に重要な歯。歯が健康だと体も健康でいられる事も分かってきています。小さい頃から歯を大切にする意識をつけ乳歯が１本でも生えてきたら、歯磨きを始めましょう。

６～８ヶ月頃　１日１回ガーゼで歯を拭いてあげましょう。
離乳食を食べた後に湯冷ましや麦茶をのませましょう。
赤ちゃん用の歯ブラシ（ガードが付いてるもの）を持たせても◎

８～１０ヶ月頃　乳幼児用歯ブラシでチョンと歯に触れることから始めましょう。
子ども専用歯ブラシを持たせよう。（歯ブラシを持たせている時は目を離さずに！）

１歳頃　寝る前の歯磨きを習慣化しましょう。
哺乳瓶からコップへ移行しましょう。

１歳２ヶ月頃　夜の仕上げ磨きを本格的にしっかりと！
食事やおやつのだらだら食べはやめましょう。

＜むし歯になりやすい場所＞
①歯と歯の間　②歯とはぐきの境目　③奥歯のみぞ
１～２歳までの乳歯は、特にだ液による洗い流す作用が届きにくい、上の前歯がむし歯になりやすいので注意が必要です。

＜歯磨きを好きにさせるコツ＞　笑顔でやさしく、楽しいと感じる雰囲気作りをし、磨いた後はたくさんほめてあげましょう！子ども専用の歯ブラシを持たせ、周りの人は楽しく歯磨きする様子をみせてあげると良いですよ♫又、ぬいぐるみなどで歯みがきごっこや歯みがきの絵本を読んであげるのもいいですね。
※小学校２年生くらいまでは仕上げ磨きが必要です。特に寝る前は丁寧に磨いてあげましょう。

歯磨きの絵本です↓

お母さん、育児お疲れさまです!

母の日にちなんでお子さんの写真をとり、お母さん達にプレゼントしました♥
「可愛い～」　「ありがとうございます」などの言葉が聞かれました!!

いつも育児に家事にお疲れさまです！あまり無理をせずにゆったりとした時間も確保してくださいね。

★5月16日にあけぼのこどもセンターに遊びにいきました～！目新しいおもちゃに夢中のみんなでしたよ♫

第1回育児講座～ふれあいマッサージ～

ゆったりとしたひと時の中で、オイルを使いふれあいマッサージを行います。親子でリラックスした時間を過ごしませんか？

日　　時　　6月9日（月）
10時～11時半
場　　所　　子育て支援センターゆら
持 ち 物　　バスタオル
定　　員　　6組（対象- 寝返り前後）
申し込み　　6月６日まで

※予防接種後48時間は体験できません。

食育だより
～「噛む」ってすごい！～

咀嚼は健康な体作りの第一歩と言われています。噛むことは食べ物を飲み込みやすくするために必要なだけではなく、全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。

＜噛むことによって得られる効果　Part１＞

・**肥満をふせぐ**～脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎをふせぐ事ができます。また、全身のエネルギー代謝も良くなり、肥満防止につながります。

・**味覚が発達する**～噛むと出る唾液には、味をよくしたり、味覚を敏感にする物質が含まれています。唾液に溶けた味物質が味蕾（みらい）（舌にある味を感じ取る器官）を潤す事で、繊細な味もわかるようになってきます。

第2回育児講座～応急手当～

消防士さんを講師に迎え、第２回育児講座～応急手当～を開催します。いざという時に慌てないように、みなさんで一緒に学びましょう。

日　　時　　6月26日（木）
10時～11時半
場　　所　　子育て支援センター会議室
定　　員　　８　組（お子さんは託児となります）
申し込み　　6月12日まで