



# ゆらゆら通信 6月号



士別市子育て支援センターゆら  
 住所 士別市東5条7丁目  
 (あいの美保育園 2階)  
 電話 0165 (26) 7202  
 発行 令和8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ました♪6月は北海道が一番過ごしやすい時期と言われているそうです。が…今年は暑さが厳しく寒暖差が激しいと言われています💧今のうちに散歩など外遊びを満喫しましょ～！また季節の変わり目で風邪が流行っているの、栄養満点の旬の物を食べてしっかり休養をとる事を心がけてくださいね。

## 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	★ 1	★ 2 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 3	★ 4	★ 5	★AM お父さんあつまれ～ 9:30～11:30
7	★ 8	★ 9 育児講座 (ふれあいマッサージ) 10:00～11:30 ★PM	★ 10	★ 11	★ 12	★AM マタニティDAY 9:30～11:30
14	★ 15	★ 16	★ 17 父の日制作作り 開放時間内 先着15名無所属対象	★ 18 おでかけしよ う！あけぼの こどもセンター 現地集合現地解散 10時～11時	★ 19 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	★AM 母子健康手帳 交付土曜日
21 父の日 	★ 22	★ 23	★ 24 梅雨の日の 制作作り 開放時間内 先着15名無所属対象	★ 25 作業療法士 相談日 9:30～11:30	★ 26	★AM 母子健康手帳 交付土曜日
28 	★ 29 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳は、20日(土)・27日(土)と平日も交付しています。(事前予約)</li> <li>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。</li> </ul>			

### ☆三によっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者  
 行事が入っている日は一般の開放はお休みです。

### ♪ニぶっこの日

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



- 7日(火) 赤ちゃんDAY  
～体操編～
- 10日(金) 育児講座  
「応急手当」
- 17日(金) 赤ちゃんDAY  
～ミニ講話～
- 18日(土) マタニティDAY
- 21日(火) わくわくDAY  
(場所 保健センター)
- 30日(木) 縁日あそび

※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マチコミ又は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)引き続き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10月30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ご連絡ください。
- ★ゆらゆら通信は士別市「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。
- ★バースティカードを希望の方はスタッフに声をお掛けください。  
AM11時までPM3時までとなっています。
- ★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。

## ～5月の様子～

・天気の良い日にテラスでシャボン玉をしました。5月なのにじりじりと暑かったです。またボール遊びもしましたよ！  
 ・5月27日に「おでかけしよう」という事でゆらの近所を散歩しましたよ～♪ベビーカーで消防署まで出かけました！消防車や救急車を見る事や乗せてもらい大満足のみんなでした！帰りはシャボン玉とシールをお土産に頂きました！来月のおでかけしようは「あけぼの児童センター」に遊びに行きます♪



### 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(火)  
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5日まで

※予防接種後48時間は体験できません。

### 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。



## 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ます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ことを乳歯が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。
- 8～10ヶ月頃** 赤ちゃん用の歯ブラシ(ガードが付いているもの)を持たせても◎  
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。
- 1歳頃** 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！)  
寝る前の歯磨きを習慣化しましょう。
- 1歳2ヶ月頃** 哺乳瓶からコップへ移行しましょう。  
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。

0～1歳  
だっこみがき



1～3歳  
寝かせみがき



### <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。

磨きの絵本です！

