

# 心の花束

様似町子育て支援だより

平成 30 年 6 月 No.2



5月14日、子育てサロンの畑で、お母さんと一緒にじゃがいもの種イモ、大根、にんじん、いんげん、はつかだいこんの種を蒔きました。軍手と長靴を身につけ、種イモや野菜の種に土を被せる姿はなかなか様になっていました。はじめての場所ということもあってか、泣いてしまう子もいましたがお母さんに抱っこされて、友だちの種イモ植えの見学をしたり、手のひらにのせた大根の小さな種を観察することができました。野菜の生長、収穫が楽しみです。参加ありがとうございました。

## 〈子育てサロンの予定 6月〉

|                | ひよこグループ<br>(妊婦・0～1歳)<br>10時～12時・14時～16時 | りすグループ<br>(1歳(歩けるようになった子)～就学前)<br>10時～12時・14時～16時 |          |
|----------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|
| 子育てサロン<br>ぱんだ組 | 5日(火曜日)                                 | 6日(水曜日)                                           | 7日(木曜日)  |
|                |                                         | 13日(水曜日)                                          | 14日(木曜日) |
|                | 19日(火曜日)                                | 20日(水曜日)                                          | 21日(木曜日) |
|                |                                         |                                                   | 28日(木曜日) |

\*6月12日(火) おでかけサロン(乳児健診) \*6月14日(木) 園庭あそび 10:30～12:00・14:00～15:30

## 『赤ちゃんの眠り』

「赤ちゃんがなかなか寝ない…」のはどうして? 赤ちゃんならではの睡眠のしくみや特徴に迫ります。

### 2 赤ちゃんの睡眠の特徴

深い眠りが始まって浅い眠りが始まるまでの間隔は、大人で約80～100分、新生児で約40～50分ごとにおとずれると言われています。赤ちゃんは深い眠りと浅い眠りが小刻みに現れ、睡眠全体で浅い眠りの割合が大きいことが特徴といえます。



成長と共に浅い眠りは少しずつ減少し、深い眠りの割合が増え、0～1歳代では睡眠全体の約50%を、2歳頃では70～75%を占めるようになります。個人差はありますが、3～4歳頃には睡眠リズムが整ってきます。

❀子育ての基本は「喜び」を交換することです。親が感じた喜びを子どもに伝えれば、子どもも喜びを返してくれます。子どもは自分を通して、親子で喜びを分かち合うことを望んでいるのです。

### 《子育て相談》

- ・相談日・・・土曜・日曜・祝祭日を除く月曜日～金曜日
- ・時 間・・・午前9時～午後5時まで
- ・TEL・・・36-5521      \*FAX・・・36-2203
- ・〒058-0015 様似町錦町1番地の8 (様似町立幼児センター子育て支援係)
- \*電話・面談・訪問のいずれも受け付けています。気軽にご相談ください。

### 〈親子でお料理〉

☆春キャベツパスタ

☆アップルパイ

日 時 6月 8日(金) 10:00~12:30

場 所 保健福祉センター調理室

もちもの エプロン バンダナ 飲み物

おしぼり 参加費 500 円

\*申し込み 6月 5日(火)まで。

〈今月の歌〉 「かえるのうた」「ぞうさん」

〈今月のわらべうた〉 「ちょちちょち」

〈今月のてあそび〉 「ひげじいさん」

〈今月の絵本〉 「まるくておいしいよ」

\*お問い合わせ・申し込み\* ☎ 36-5521

### 〈プレ保育〉

日 時 6月 11日(月) 10:00~11:30

場 所 幼児センターちゅうりっぷ組(0歳児)

たんぽぽ組 (1歳児)

対 象 幼児センター入園を考えている方、

幼児センターの生活を見学したい方

・0歳児は平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの  
子どもと親2組(先着順)

・1歳児は平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの  
子どもと親3組(先着順)

\*10:00~11:30は、主に室内あそび、排泄、食事の時間帯  
なので、それぞれの場面での子どもと大人の  
関わりを見学、体験します。(食事は見学のみのみ)

\*申し込み 6月4日(月)まで。



### \* \* \* 歯と口の健康週間 \* \* \*

#### 《平成30年度標語》 のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。生後6か月頃に生え始めた乳歯は、2~3歳くらいで生えそろういます。永久歯に生え変わるまで約10年間使う大切な乳歯。虫歯にならないように、お家の方が仕上げ磨きをしましょう。

#### \*歯みがきを嫌がらないようにするために\*

まだ歯が生える前の小さなころから、口元を触るように心がけましょう。<sup>ほほ</sup>頬や口元に触れられることに慣らしてあげると、歯みがきを嫌がりにくくなります。

#### \*仕上げ磨きのポイント\*

##### ・前歯を磨くとき。

<sup>じょうしんしょうたい</sup>上唇小帯(上唇の裏にある歯ぐきと唇をつなぐ筋)に歯ブラシが当たるととても痛いので、痛い経験から仕上げ磨きが苦手になってしまいます。そんな状況避けるために、仕上げ磨きの際は、指で上唇小帯を押さえながらゆっくり磨いてあげましょう。

##### ・奥歯を磨くとき。

奥歯のかみ合わせ部分は、汚れがたまりやすい場所です。手前に掻き出すように歯ブラシを動かして磨いてあげましょう。

##### ・歯みがきの力加減。

力加減は100~150gが目安です。強く磨きすぎると痛みを伴ったり、歯ぐきを傷つけたりして子どもが歯みがきを嫌いになってしまう可能性も。キッチンスケールを利用して、歯ブラシにかかる力の加減を覚えましょう。



#### \*仕上げ磨きの体勢は年齢に合わせましょう\*

##### ・0~1歳児。

0~1歳児の場合は、授乳のときと同じ体勢で磨く「抱っこ磨き」で磨いてあげましょう。

膝の上に抱き、赤ちゃんの片手をお母さんの脇に挟むと磨きやすいです。



##### ・1~3歳児。

1~3歳児の場合は、正座したお母さんの両膝の上に子どもの頭をのせて磨く「寝かせ磨き」をしましょう。この時、少し膝を開いてあげると磨きやすくなります。



##### ・3歳児以上。

3歳児以上の場合でも、基本的には「寝かせ磨き」をしましょう。もし、嫌がる場合は、椅子に座らせて子どもの頭が動かないようにして磨きます。