



あいこでしよ

平成30年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939

★子育て支援センターであそぼう★

乳幼児をもつ保護者の皆様へ

梅雨の時期のあそび場で困ったことはありませんか？雨が長く室内で過ごすことが多く、少々ストレスを感じやすくなります。そんな時は、「子育て支援センター」へ遊びに出かけましょう♪子育て支援センターは市内2か所に設置しており、親子連れならどなたでも利用できます。子育て支援室内は広々としていて解放感があり、雨の日や、紫外線の強い日中でも存分に体を動かして遊ぶことができます。お友だちを誘って子育ての悩みを話したり、体を動かしてあそんだりすることで気分をリフレッシュ♪子育てする元気を与え合う場所です。

毎週火・水・金曜日(みなみ保育園内支援室)
毎週月・火・水曜日(おりた保育園内支援室)
時間 9:30~14:30(入退室は自由です)



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

時の記念日

6月10日は時の記念日です。子どもが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、おでかけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

おすすめ絵本

かみなりどんがやってきた

文：中川ひろたか
絵：あおきひろえ
原案：鈴木翼・熊木たかひと
出版社：世界文化社



子どもたちが大好きな手あそび歌が絵本になりました。かみなりどんが空からやってきて、おなかを出して寝ている子のおへそを取ってしまうのです！巻末に楽譜が紹介されています。

なにからできているでしょーか？

作：大森裕子
出版社：白泉社



おにぎりはなにからできているでしょーか？ページをめくると、おにぎりをひとつ作るのに必要なお米が、1粒ずつズラ〜！子どもたちの好奇心が刺激される絵本です。検証している動物たちのキャラクターも見どころです。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

6月といえば、梅雨の季節ですね。この季節ならではの雨の楽しみ方をお子さまと探してみたいでしょうか。例えば、道端に咲くアジサイの花は、場所によってピンクだったり、ブルーだったり。よ〜く観察してみるとかたつむりさんがいるかもしれません。雨が長く室内での遊びが続き、少々ストレスを感じるかもしれません。そんな時は子育て支援センターの子育て支援室を利用しませんか。広々とした室内で思う存分体を動かしたり、場所を変えて過ごすだけでも随分とストレスを軽減できると思います。