



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 6月号

平成 25 年 5 月末発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）

紫波町は日本一のもち米生産地です（ヒメノモチ）。ヒメノモチでつくったお餅は絶品ですね！
そのもち米を作る田んぼの苗も少しずつ大きくなってきました。夏には緑の絨毯になっていることで
しょう。たのしみです(^_^)

梅雨の時期になりますが、晴れた日はお散歩に出かけて、地域の自然とふれあうのもいいですね。

★「おたのしみ会」6月4日(火)

時間：10：30～11：00頃まで

場所：子育て応援センター「しわっせ」

内容：歌や手遊び、たのしいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

今月の予定

★「6月生まれのお誕生カード作り」

6月10日(月)11日(火)12日(水)

時間：9：30～10：30

場所：子育て応援センター「しわっせ」

内容：お誕生カード作り

対象：6月生まれのお友達。予約不要。

★「オガール周辺をレッツおさんぽ♪」6月17日(月)

時間：9：50～11：00頃まで（緑の大通りに集合）

場所：オガール緑の大通り周辺

内容：職員やお友だちと一緒にオガールの周辺を散策してみませんか？

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

★「レッツ☆ゴー広場」6月24日(月)

時間：9：30～11：30頃まで（現地集合です）

場所：佐比内公民館（紫波町佐比内片山35-2 ☎674-2626）

内容：佐比内公民館を利用して「広場」を開催します。お友だちとたくさんあそぼうね！
佐比内地区にぜひ一緒に行ってみましょう！

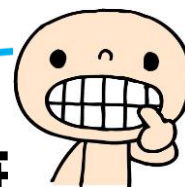
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。

予約不要。当日の参加もOKです。

6月4日は「虫歯の日」です。6月は歯の衛生月間にしましょう。「一生自分の歯で！」は大きな目標ですね。その為にも、小さい頃からの歯磨きの習慣はとても重要になってきます。年齢に応じたケアと、お家での仕上げ磨きも忘れずに行いましょう！



歯と口の健康

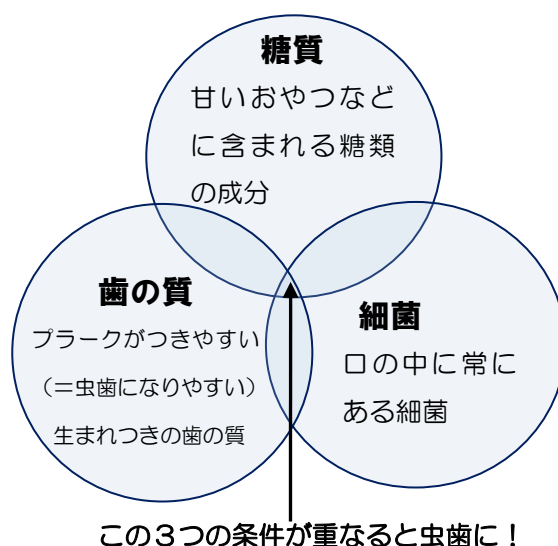


子どもの歯（乳歯）はいずれ永久歯に生え変わりますが、乳歯に虫歯があると永久歯も虫歯になりやすいと言われています。乳歯が生え始める6か月過ぎからの歯のケアはとても大切です！

どうして虫歯になるの？

虫歯の条件は「糖質」「細菌」「歯の質」の3つが重なること。食事やおやつでとった糖質が口の中の細菌に取り込まれて、プラーク（歯垢）が作られます。そのままおいておくと、細菌から酸が排せつされて歯を溶かし虫歯になります。生えだての乳歯は軟らかく、エナメル質も薄いので虫歯になりやすいので、特に気をつけたいもの。ただし、3つの条件がひとつでもそろわなければ、虫歯になることはありません。虫歯にならないように、乳児期からのケアをしっかりと行いましょう！

虫歯をつくる3つの条件



かむ力、飲み込む力をつけるには？

口の回りにはさまざまな筋肉があります。これらの筋肉を刺激することで、舌の上下左右の動きが活性化し、食べ物をかんだり、飲み込んだりする力が養われます。また、口の周りの筋肉の発達には、ことばの正しい発音にもつながります。発達の様子を見ながら、かみごたえのある食べ物を徐々に取り入れたり、口の周りの筋肉をよく動かすあそびをしたりすることで、かむ力、飲み込む力をつけましょう。



食中毒に注意



気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒に注意しましょう。食中毒を予防するためには。。

- ① 手洗いを行い、細菌をよせつけない
- ② 食品は冷蔵庫に保管し、細菌を増やさない
- ③ 食品は加熱して殺菌する

以上の事が必要です。予防をしっかりと行ない、食中毒にならないようにしましょう！