



H25, 6, 1
 なかよし保育園
 子育て支援センター
 事業推進委員会
 Tel 086-255-4134
 ホームページ
<http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/>

Vol. 99

5月1日
 子どもの日のつどい

お兄ちゃん・お姉ちゃん達に押しもらったよ♪



5月21日 赤ちゃんクラブ

保健師さんや愛育委員会長さんから歯の大切さ、予防法のお話をいただきました!



5月14日
 親子でガーデニング

野菜の苗を
 みんなで植えました♪



6月の予定

月	火	水	木	金
3 サロン	4 オープン スペース	5 サロン	6 サロン	7 すこやか相談 (午後休み)
10 サロン	11 オープン スペース	12 やって みよう	13 サロン	14 サロン
17 サロン	18 オープン スペース	19 サロン	20 サロン	21 サロン
24 サロン	25 オープン スペース	26 サロン	27 サロン	28 サロン

石井学区の
 赤ちゃんすこやか相談
 日時：6月7日(金)
 13:30~15:00
 場所：なかよし保育園
 対象：0歳児
 持ち物：親子手帳(母子手帳)

やってみよう!
 ~消しゴムはんこを作ろう!~
 日時：6月12日(水)10:00~
 場所：子育て支援室
 材料費：¥100円程度
 材料はこちらで準備します。
 ※要予約(申し込みは園の方へ)
 〆切は6月7日(金)まで

《歯を大切にしましょう》

6月4日はむし歯予防デーです。歯を大切にすることは、おいしく食事をするだけでなく、健康に暮らすことにつながります。永久歯は親知らずを除くと全部で28本あり、何でも食べることのできる歯の数は20本とされています。むし歯を予防して、80歳まで20本以上の自分の歯を保ちましょう!

~むし歯予防をしましょう~

むし歯は糖分・歯質・虫歯菌など多くの原因が重なり合っています。しっかり予防しましょう!

- おやつはダラダラ食べないようにしましょう。
- おやつを選んで食べましょう。
- 歯磨きの習慣をつけましょう。
- フッ素を利用しましょう。
- 大人も歯周病予防の為にブラッシングを見直しましょう。



★子どもの歯の相談★

1歳から小学校就学前の幼児まで、歯の相談ができます! 内容や日程など詳しく知りたい方は、園の掲示板に掲載していますのでご覧ください。

又、岡山市保健所健康づくり課 (TEL 803-1264) までお問い合わせ下さい。なるべく住所地を担当する保健センターで受診するようお願いいたします。



4
1・2と同様



3
子どもの顔や体を指で優しく触ります。



2
子どもの顔に優しく息を吹きかけます。



1
子どもを膝の上に乗せて向かい合い、左右に優しく揺れます。

♪かぜがふいてきたふ~

♪あなたのおかおに

♪ふ~

♪かぜがふいてきた

北区中央福祉センター 植月 温子



はじめまして。あのねレターに初登場の北区中央福祉センターの植月です。今年度より石井小学校区の担当保健師となりました。よろしくお願いいたします。

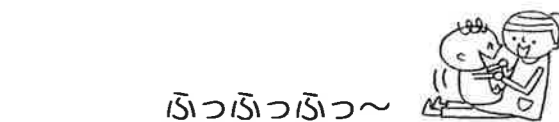
さて6月に入り急に暑くなってきました。熱中症に注意が必要です。真夏の炎天下だけでなく、室内や暑さに慣れていない梅雨のじめっとした時期も起こることがあります。

大人の身体は6割が水分できていますが、1歳未満では水分が8割を占めています。このため、幼い子ほど脱水症状を起こしやすく、熱中症の危険が高まってきます。気をつけなくてはいけないのは、ベビーカーの上は地面からの放射熱で、大人が感じる気温より2~3度は暑いことです。

予防方法の基本は十分に水分を取ることです。のどが渇く前からこまめに飲ませましょう。乳児は母乳やミルクで十分です。また、急に暑くなった時や、猛暑日などはエアコンで上手に室温管理をしましょう。27~28度が適温とされています。

生活リズムが乱れていると体調を崩しやすいので、きちんと食事を摂り早めに寝て身体を休めるなど、規則正しい生活が必要です。

熱中症に気を付けて、暑い季節を乗り切りましょう。



ふっふっふっ~

かぜがふいてきた(ふー) かぜがふいてきた(ふー)

あなたのおかおに かぜがふいてきた(ふー)

あなたのおかおに かぜがふいてきた(ふー)

1
子どもを膝の上に乗せて向かい合い、左右に優しく揺れます。