



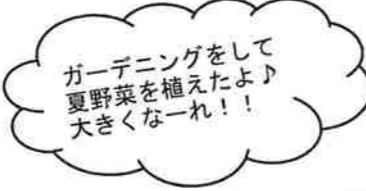
Vol. 111



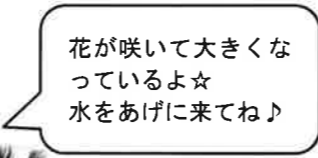
H26.6.1  
なかよし保育園  
子育て支援センター  
事業推進委員会  
Tel 086-255-4134  
ホームページ  
http://www.kids-nakayoshi.jp/  
nakayoshi/



リトミックで音楽に  
合わせて体をいっぱい  
動かしたよ。



ガーデニングをして  
夏野菜を植えたよ♪  
大きくなーれ!!



花が咲いて大きくな  
っているよ☆  
水をあげに来てね♪



月	火	水	木	金
2 サロン	3 オープン スペース (午後休み)	4 サロン	5 サロン	6 サロン
9 サロン	10 オープン スペース	11 サロン	12 サロン	13 離乳食 講座
16 やってみ よう	17 オープン スペース	18 サロン	19 サロン	20 石井学区 すこやか相談
23 サロン	24 オープン スペース	25 サロン	26 サロン	27 サロン
30 サロン				

**子育て講演会**  
『日本の伝統文化、和太鼓に  
触れてリフレッシュしませんか?』

日時：6月7日(土) 11時～  
場所：なかよし保育園 遊戯室  
講師：田中 みずほ  
\*予約をお願いします。(園へ連絡下さい)  
\*託児もあります。  
\*動きやすい服装で来て下さい。  
\*たくさんのご参加をお待ちしています。

**◎離乳食講座**  
日時：6月13日(金) 13時半～  
場所：なかよし保育園 子育て支援室  
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、  
手拭タオル  
※要予約! 定員8名程度  
定員になりしだい締め切りになります  
ので、ご了承下さい。  
※保育園の栄養士と一緒に作りましょう♪

**やってみよう  
～ペットボトルのジョウロを作ろう～**

日時：6月16日(月) 10時～  
場所：なかよし保育園  
子育て支援室  
定員：10名  
作ったおもちゃは水あそびの時に持って来  
て遊ぶことができますよ。  
※要予約! (園へ連絡下さい)  
※定員になりしだい締め切りになりますの  
で、ご了承下さい。

**石井学区の赤ちゃんすこやか相談**

日時：6月20日(月)  
13時30分～15:00 (時間厳守)  
場所：なかよし保育園 子育て支援室  
対象：0歳児で石井学区に住まれている方  
持ち物：親子手帳(母子手帳)  
※身体測定をしたり、保健師さんに相談ができますよ。  
※予約はいらないので、気軽に参加してみてください。

\*サロン\*  
毎日10:00～16:00のお好きな時間に来て遊んでいただけます♪  
暑くなってきたので水分補給、着替えを持って来てくださいね。  
\*ランチタイム\*  
毎日11:30～12:30  
お母さんが作ったお弁当を友達と一緒に食べることが出来ます♪



「熱中症に注意しましょう」

はじめまして。4月から石井学区を担当させていただいている保健師の伊藤です。どうぞよろしくお願い  
します。

梅雨の季節に突入しましたが、この時期に注意していただきたいのが、熱中症です。  
以下の熱中症予防のためのポイントを示していますので、参考にしてください。

- 1、熱中症が発生しやすい日は?  
気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった等、梅雨はこのような条件がそろっており、  
熱中症で倒れる人が多くなっています。人間の体は暑い環境になれるのに3～4日かかり、体温を  
うまくコントロールできません。そのため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動する  
ときには注意しましょう。
- 2、幼児はとくに注意が必要です。  
幼児は体温を調節する機能が十分に発達していないので、とくに注意が必要です。晴れた日には、  
地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人よりも暑い環境にいます。また、車の中で幼児一人  
にしないように気をつけてください。
- 3、予防方法としては?  
水分をこまめにとる、外を出歩くときには日傘や帽子を身につけ、涼しい服装を心がける。日陰を  
利用してこまめに休憩を取る。汗をかいたときには塩分も補給する、等があります。

しっかりと熱中症対策をして、梅雨を乗り切りましょう!

北区中央保健センター 伊藤 奈々

**いないいないばあ**

いない いない ばあ いない いない ばあ おめのかくれんぼ ばあ ばあ ばあ

アレンジをしてみましょう

- ・手で顔を隠して
- ・カーテンに隠れて
- ・ぬいぐるみや人形、おもちゃを使って  
「何が隠れているのかな?」と聞いてみま  
しょう。

手軽に遊んでみて下さいね。

**6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。**

歯と口の健康について考えてみましょう。  
歯が生えはじめて10年くらいは、お口の中がめまぐるしく変化します。お子さんの歯を守って下さい。

**0歳～1歳**  
歯が生えてきたら、授乳後や離乳食後に歯を軽く拭いてあげましょう。  
1歳前後になると、お母さんが手を添えるなどして楽しみながら歯磨きの習慣をつけましょう。  
ポイントは、お子さんが嫌がらないよう短い時間で確実に汚れを落としてあげましょう。

**1歳～3歳**  
甘味食品や甘味飲料を摂取する機会も多くなり、むし歯ができやすくなります。  
2～3歳になると、自分で歯を磨くという意欲が出てきます。最後は仕上げ磨きが必要です。

**3歳～6歳**  
乳歯が一番活躍する時期です。甘いお菓子類を食べる機会も増えるため、むし歯が増えやすくなります。  
6歳ころになるとお子さんによっては前歯の永久歯が生え始め、一番奥に第一大臼歯(6歳臼歯)の  
頭が見えはじめます。  
歯ブラシに加えて糸ようじやデンタルフロスでの清掃が効果的です。  
かかりつけ医に相談して使用したり、むし歯予防に努めましょう。

日本歯科医師会ホームページ 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020 より参照

**♪7月の予定♪**  
追加の行事もあるかもしれないので確認をして下さいね。  
◎7月7日(月) たなばた祭り  
◎7月22日(火) 赤ちゃんクラブ(0歳児対象)  
※どちらも定員20名で、1ヵ月前より受付開始です。定員に  
なりしだい締め切りになりますのでご了承下さい。

