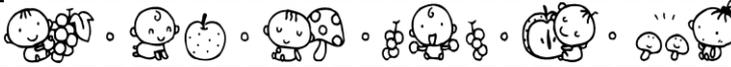


# つどいの広場通信

子育て情報 No.46 令和元年9月2日発行



- サンゲリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150

まだまだ残暑は続きますが、秋の気配が漂ってきています。涼しい風を受け、夏の疲れを癒しながら自然の中で過ごす楽しみを見つけてみましょう。

## 育児講座「歯のはなし」より

佐久市の歯科衛生士のお話しや日頃の疑問に答えていただきました。

『歯がはえたら歯磨きを始めましょう!』

- ・歯ブラシはナイロン製をえらびましょう。シリコン製は汚れが落ちません。
- ・仕上げ磨き用歯ブラシを使うとおかあさんが磨きやすいです。
- ・上の歯の裏側は寝かせ磨きをするとよく磨けます。



・歯磨きは嫌がって当たり前ですので、機嫌の良い時に口の周りを刺激してあげると赤ちゃんが口の中をさわられることに慣れてきます。「これから、はみがきするよ～」と声掛けしてから始めてください。

Q: 歯ブラシを噛んでしまい毛先がすぐひらいてしまいます。交換の目安は?

A: お子さん用と仕上げ磨き用を分け、お子さん用は毛先が開いてもいいですが、仕上げ磨き用は毛先が開いたらこまめに交換するようにしてください。

Q: 歯磨き粉を使うタイミングは?

A: 少量から始め、ブクブクペックができるようになってからでいいでしょう。

※赤ちゃん手帳に歯に関する内容が掲載されていますのでご覧ください。

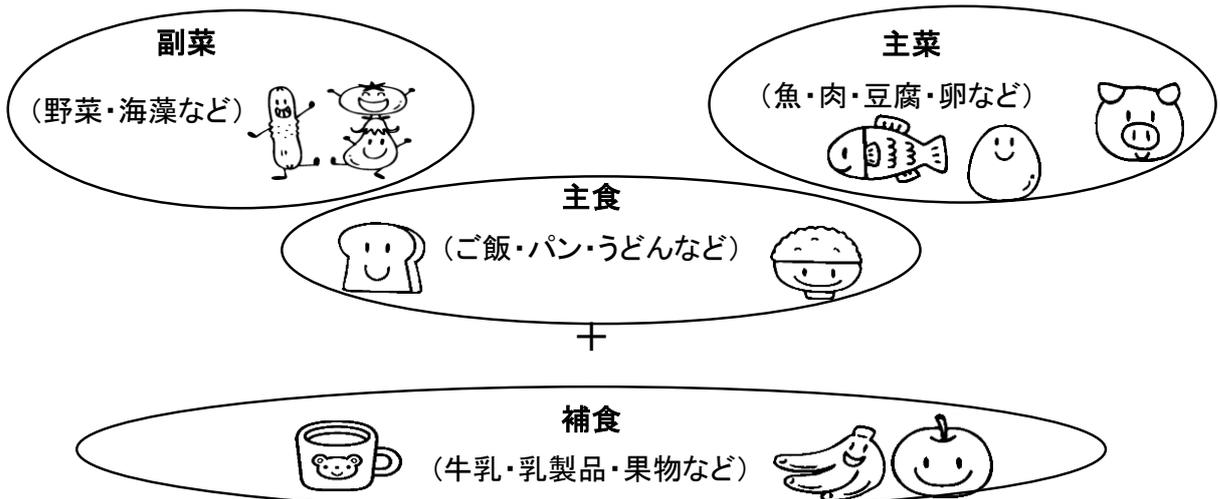


## 早寝・早起き・朝ごはん、今日も1日パワーアップ! 残暑を乗り切りましょう。

今回は、離乳食が完了した子の食事について載せてみます。

☆朝、おなかがすいて目覚めますか?	☆朝食30分前には起床していますか?	☆忙しくてつい手抜きをしていませんか?
前日の夕食は何時に食べましたか? 寝る前にお菓子を食べてませんでしたか?	起き抜けは、胃腸の働きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、身体を動かしましょう。出来ないときは、せめて朝食30分前には起床しましょう。	家族といっしょに、パンにハム・チーズ・卵のどれかを挟んだものと、果物やヨーグルト、牛乳を組み合わせると、さらにパワーアップ。

3つのお皿を揃えよう! この3つのお皿がそろっていれば 子どもも大人も食事のバランスほ、ほほよいでしょう。



## つどいの広場開催日



サングリモ中込 (月・火・水・金・土開催・祝日除く)	佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
子育てコーディネータは月・火・水・金・土・日曜日の10時～15時(日曜日は相談のみ)にいます。	
あさしな保育園内 (月・水・金開催・祝日除く)	佐久市御馬寄715-1
もちづき保育園内 (月・火・水・木開催・祝日除く)	佐久市協和7430-1
わくわくランドU-6 (月・火・水開催・祝日除く)	イオンモール佐久平2階フードコート隣
うすだつどいの広場 (月・水・木・金開催・祝日除く)	佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

## 10月の子育て情報 育児講座



### ☆つどいの広場

#### \* 食事の話

10月 3日(木) **う** うすだつどいの広場

講師:子育て支援課栄養士

#### \* さくさく食育応援隊

10月 10日(木) **も** もちづき保育園内つどいの広場

講師:健康づくり推進課

#### \* 骨盤うるおい体操

10月 15日(火) **サ** サングリモつどいの広場

講師:助産師 結城万亀先生

#### \* おっぱいミルク卒乳

10月 18日(金) **あ** あさしな保育園内つどいの広場

#### \* おてだまあそび

10月 21日(月) **わ** わくわくU-6

講師:久留間修子先生

#### \* 絵本のはなし

10月 30日(水) **サ** サングリモつどいの広場

講師:伊藤理恵先生



### ☆子育てサロン

\* さくさく食育応援隊 10月 2日(水)佐久平浅間児童館

講師:健康づくり推進課

\* 歯科 10月 8日(火)切原児童館

講師:口腔歯科衛生士

\* 親子ヨガ 10月 9日(水)野沢児童館

講師:由井千恵美先生

\* 教えてドクター 10月 16日(水)泉児童館

講師:坂本昌彦医師

\* リフレッシュヨガ 10月 17日(木)中佐都児童館

講師:金澤優子先生

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 サロン佐久平児 さくさく食育応援隊	3 <b>う</b> 食事の話	4	5
6 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	7	8 サロン切原児 歯科	9 サロン野沢児 親子ヨガ	10 <b>も</b> さくさく食育応援隊	11	12
13	14 体育の日	15 <b>サ</b> 骨盤うるおい 体操	16 サロン泉児 教えてドクター	17 サロン中佐都児 リフレッシュヨガ	18 <b>あ</b> おっぱいミルク 卒乳の話	19
20	21 <b>わ</b> おてだまあそび	22 即位礼正殿の儀	23	24	25	26
27	28	29	30 <b>サ</b> 絵本のはなし	31	※育児講座の詳細について、佐久市のホームページに掲載されています。	

\* 各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。

\* 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。

利用時間は10時～正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。

\* 子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱい場合は、ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

