



すくすく
めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

早いもので今年も残り1カ月となってきたう。

家族や回りの人たちが健康に過ごせることのありがたさを改めて感じた1年でもあったう。

十分な睡眠、栄養をとる、上手にストレスを発散する等で自己免疫力をUPさせ、12月も元気に乗り切ろうじゃないか!!

免疫力UPといえば、歯みがき後のペロタッチも効果があるそうじゃ。

子どもセンターを利用される方で「子どもが歯みがきを嫌がるんです・・・」という声をよく聞くんじゃが、歯みがきの抵抗をなくすためにもやってみてはどうか?

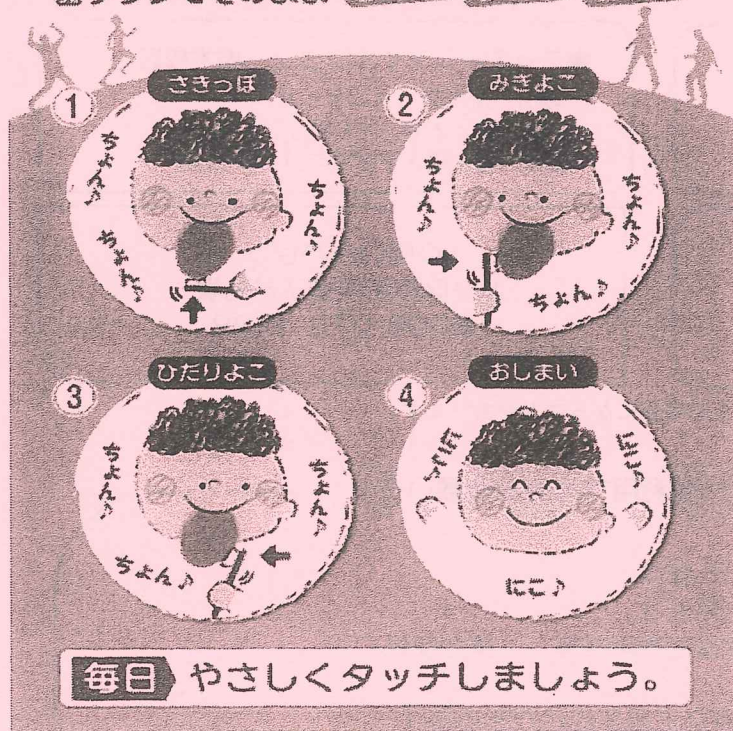
免疫力UPだけでなく、他にもいろんな効果があるので紹介してみようかのう。



1日3回! たった9秒で出来る健康法!!

歯磨きの後はペロタッチ

歯ブラシでそのまま ちゅん ちゅん ちゅん

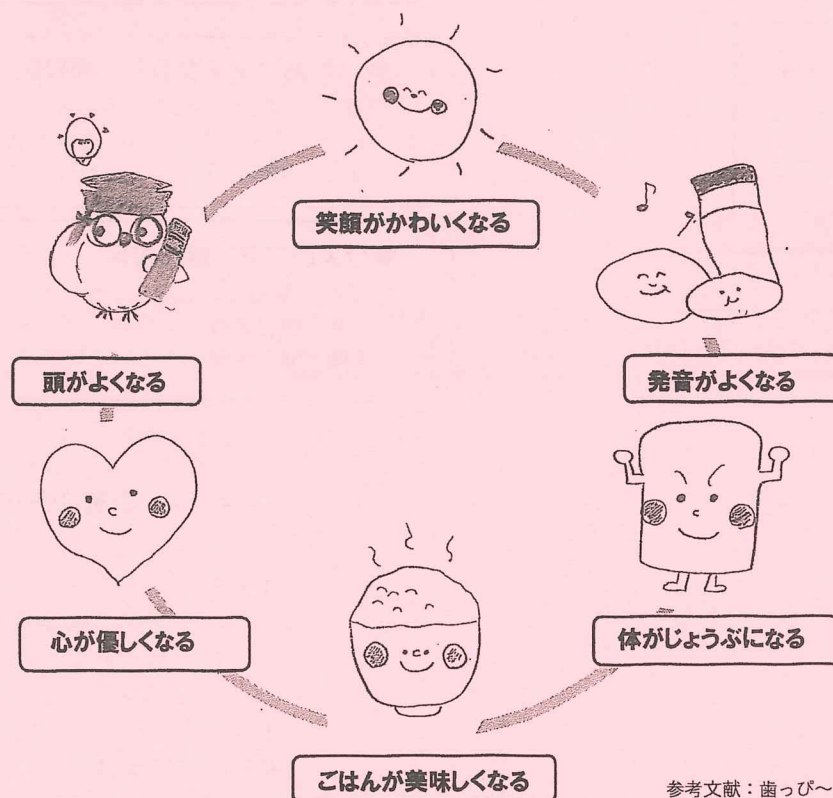


毎日 やさしくタッチしましょう。

叶うかも!?

たった9秒のペロタッチ効果

舌をやさしく刺激して、唾液分泌や口の周りの筋肉の発達を促し、口角UP、食欲UP、偏食抑制、発語促進などを目指します。また、同時に脳の活性化や自己免疫力・記憶力の向上が期待できます。



参考文献: 歯っぴ〜かむカム

『ペロタッチ』とは、歯ブラシを使って、ペロタッチするんですが、これがお口の健康にすごくいいそうです。

1日3回ぐらい、毎日の歯みがきのついでに行うだけです。特に・・・

◎唾液が増える: 唾液が少ないと虫歯になりやすいのですが、ペロタッチで舌を刺激することで唾液も分泌されます。

◎舌がよく動くようになる: 赤ちゃんも舌がよく動くようになって初めて様々なものが食べられるようになります。そうすると小さい子どもさんによく見られる食べたものを飲み込まずに吐き出してしまったり、噛まずに丸飲みしてしまうことも少なくなります。

◎偏食が減る・極端な少食ではなくなる: 好き嫌いがひどいのは味が苦手だからという理由だけでなく、舌の動きが鈍く、口の中でうまく食べ物の処理ができないために食べたがらない場合も多いようです。

☆10月29日(金)に巡回相談がありました。

『子どもに届く言葉かけや関わり方』という題目で、熊本市子ども発達支援センターの井上先生(心理相談員)にお話をいただきました。

◎怒りの感情には、別の気持ちが隠れていて(心配・痛い・悔しい・疲労・等々...)、怒っているけど本当の気持ちは何だろう??とわかってあげるようにすることで、よりピッタリな気持ちの表現ができるようになるそうです。

◎負の感情は、人間が生きていく上で非常に大切な感情で、負の感情を抱くことは当たり前のこと!!

負の感情を上手に表現できるようにすることが大切だそうです。



☆お外あそびも楽しんでまーす!!



らっこちゃんのお外あそびの様子★
寒さに負けず、お外で思いっきり遊んでいますよ!!

12月の予定 ☆ : すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		☆	らっこ	☆	ぶれ・パパママ セミナー
6	7	8	9	10	11
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
13	14	15	16	17	18
☆	らっこ	ベビー 巡回相談	らっこ	お休み	☆
20	21	22	23	24	25
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
27	28	29	30	31	
☆	☆	← 年 末 休 園 →			

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00 室内あそび

②11:30~12:30 室内あそび又は園庭あそび

※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00

②11:15~12:15

『☆ : すくすくタイム』

時間：9:30~12:30

15:30~17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721 (相談専用)

毎週 月~金 (9:30~17:00)

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター

日時：第3火曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

(武蔵ヶ丘幼稚園西隣)

日時：第2・3木曜 西公園 10時30分~12時

※8月・1月はお休み

主催：武蔵子育てネットワークの会

●ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター

日時：第1・3月曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園

日時：第2木曜10時30分~12時

主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター

日時：第3水曜 10時から12時

主催：楠校区子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター

日時：第4木曜 10時~12時

主催：楡木校区子育てネットワーク

●ひよこママ：龍田校区

場所：龍田コミュニティセンター

日時：第2金曜 10時~12時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課

☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

◇あゆみ子どもセンターを利用時のお願い◇

- ・健康チェックシートの記入をお願いします。
また、非接触で検温をさせていただきます。
 - ・マスク着用をお願いします。(お子様で着用が難しい場合を除く)
 - ・手指の消毒をして遊びましょう。
 - ・体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は
来るのを控えましょう。
 - ・お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
 - ・密接防止のため、利用人数、利用時間を制限をさせていただきます。
 - ・使用したおもちゃは職員にご返却ください。
 - ・しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。
支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、
ご協力をよろしくお願いします。

