



まんぼう すくすくだより

6月

あじさいが、きれいに咲く季節となりました。雨で、外遊びやお散歩ができない日も多くなりますが、遊びを工夫して、さまざまな室内遊びを楽しみたいと思います。

また、この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごしていきましょう。



日	曜	行事
3	火	体操教室
17	火	体操教室
19	木	内科検診
24	火	身体測定
26	木	歯科検診
27	金	避難訓練

6月4日～ 歯と口の 健康週間

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切です**。発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる **5**つのポイント

① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間を置いて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



④ 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



※ 6月19日（木）内科検診、6月26日（木）歯科検診の日は、なるべく休まないようにしてください。

お知らせ・おわがい

- ① 衣替え・・・すでに衣替えをいただいていると思いますが、まだの方は、夏服のご準備をお願い致します。また、**衣服のサイズや記名の有無**などご確認ください。6月に入っても天候によっては肌寒い日があります。ベストやカーディガンなどで調節して体調を崩さないように注意しましょう。
- ② その日の天候・気温によって水遊び・泥んこ遊びをすることもあります。汚れても大丈夫な服で登園してください。汚れた洋服をたくさん持ち帰ることになりますが、よろしくお願ひします。また着替えの補充もお願ひします。
- ③ **年間行事予定で、運動会の日を11月5日（水）を予定していましたが、施設側の都合により、11月6日（木）に変更します。よろしくお願ひいたします。**

※5月のご意見・苦情は、0件でした。