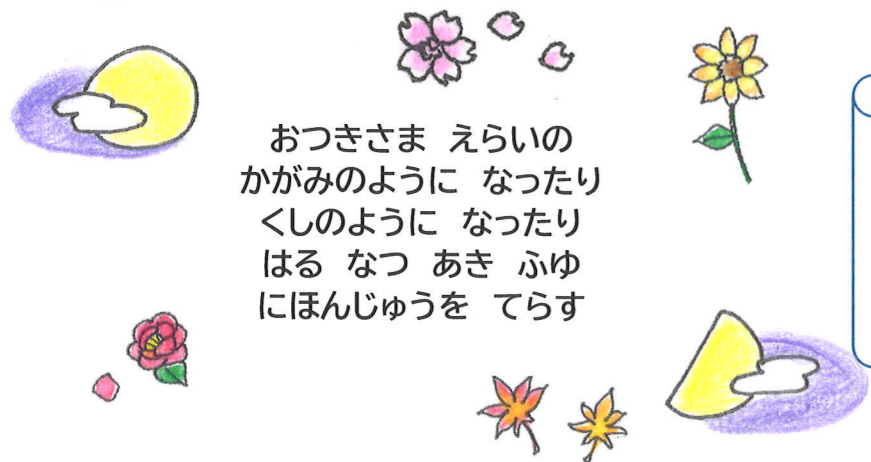


# こそだてひろば



おつきさま えらいの  
かがみのようになつたり  
くしのようになつたり  
はる なつ あき ふゆ  
にほんじゅうを てらす

2023年9月号  
こぐま保育園  
こそだて・福祉センター  
TEL042-375-4677

## 受援力ってなあに？

子育てには「受援力」が必要だと聞いたことはありますか？  
「受援力」とは、助けを求めたり助けを受けたりする力のことです。  
仕事や勉強は自律や責任や成果の追及が求められますが、子育ては逆で、協力・分担し、誰かに助けを求めて回していくことが大切とのこと。  
「迷惑かけたくない」「こんなこと聞いたら恥ずかしいかな？」と  
ひとりでがんばってしまいがちですが、子育てはみんなの力を借りて、ひとりでがんばらないことが大切ということですね！  
子育てはたいへんだったり悩みがあるのが当たり前。  
困ったことや分からないことがありましたら、あそぼう会の場でも  
保育園にお電話でも、何でも気軽に聞いてくださいね！

\*「離乳食教室」(要予約)  
日時:9月15日(金)  
10時30分~12時



各段階の見本の紹介をします。これから始める方も、ぜひおいで下さい。  
あそぼう会出席時に予約するか、お電話で予約してください。

講師:小西 里美(栄養士)

\*「産前産後の育児体験」(要予約)  
~パパママあつまれ~

日時:9月8日(金)・22日(金)  
11時~11時30分  
対象:妊娠期~産後4ヶ月くらいの親子

0歳児クラスを見学し、育児の質問にもお答えします。予約が必要です。  
お電話で予約してください。

# あそぼう会の予定

毎週火曜日 10:30~12:00 です♪  
予約なしで参加できます。ぜひ親子で遊びに来てください♪

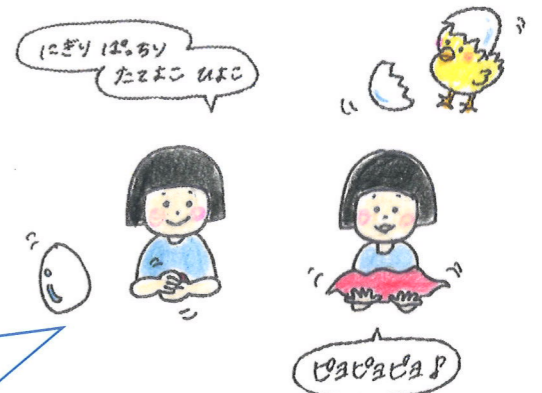
金曜日は  
予約が必要です。

		1日	おやすみ
5日	わらべうたの日	8日	出産前後の育児体験 パパママあつまれ~
12日	つくってあそぼう(お月見製作)	15日	離乳食教室
19日	絵本・おはなしの日	22日	出産前後の育児体験 パパママあつまれ~
26日	園庭であそぼう	29日	親子で保育所体験

## わらべうたであそぼう

♪ジージーバー ジージーバー チリン ポロン トンデッター  
♪せっせっせ おちゃのこ おちゃのこ おちゃのこ ほい!  
♪チュチュココ トマレ トマラニヤ トンデケー!  
♪おつきさん おつきさん あかいまんま いやいや しろいまんま いやいや!  
♪ねんねこせ おんぼこせ おらえの ○○ちゃんは よい○○ちゃん  
だんまて だんまて ねんねしろ ねんねしろ

♪にぎりぱっちり たてよこひよこ



布を両手の中にもるめてもち、軽く上下にふりながらうたいます。ピョピョピョといいながら、両手をひろげて、中から布があらわれます。



「歯みがきは、いつから？どんなふうに？」  
 ～歯がはえてきたら、歯みがきの習慣を！～

こぐま保育園の歯科の園医、三上先生(カミカミ先生)にお聞きしました。

「歯ブラシはいつから始める？」

歯がはえたら始めましょう。  
 食後に歯ブラシを持たせると、勝手に口に入れ、しゃぶり始めます。  
 歯ブラシを取り上げる時、シャカシャカと磨く真似ごとから始めます。必死に磨かなくても構いません。



口に入れている時は、のどをつつかないように、目を離さないようにしましょう。  
 寝かせて仰向けで磨くのが、頭も安定し、口の中も見やすくて

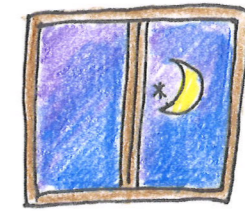
「どうしていやがるの？」

いやがる一番の原因は、磨く時に唇を強く引っばったり、力の入れ過ぎなどで痛がっていることが多いようです。  
 無理強いをせず、痛くなく、楽しく磨いてあげるようにしてください。  
 3歳ごろまでは歯みがきの習慣づけが大切です。  
 無理せず、あせらず、あきらめずに続けてください。



歯みがきは1日何回がいい？

忙しく、余裕がないようでしたら、磨いてあげるのは夜寝る前1回でも構いません。  
 でも、お子さん自身は、食後に歯ブラシを持って、食べた後磨くという習慣だけはつけるようにしましょう。



「痛くない磨き方は？」

指を頬に入れ、指の腹でふくらませるようにして磨いてあげると、痛くなく奥の方も磨けます。

その他

- \*歯磨き粉は、子どもは使わなくていいです。
- \*仕上げ磨きは小学校低学年まで。



甘いもの好きに育てると、偏食になりがちです。そして甘い物が多いと、むし歯になります。甘い物にかたよらず、食べられるようにしましょう。  
 そしてよく噛んで食べることで唾液もよく出て、口の中がきれいになり、あごの成長を促し歯並びもよくなります。食べることに気を付けることも大事ですね。

