

# こそだてひろば

ほたるこい やまみちこい  
あんどの ひかりを  
ちよいとみて こい



2024年7月号  
こぐま保育園  
こそだて・福祉センター  
TEL042-375-4677

## “笑顔に支えられて”

わらべうたを歌い始めると、ニコッ、クスッと笑ったり、  
身体を動かしたり、一人ひとりの子どもたちの反応が違います。  
それがたまらない。



「わらべうたであそぼう」の日と決まった日だけではなく、  
いつでもタイミングを見て、歌っています。目で、耳で、身体で感じ取ってくれたら  
良いなと思っています。1曲でも良いので、親子で  
好きなわらべうたができるとうれしいです。  
このここのこかつちんこ〜♪

わらべうた講師 森 百合子

## \* 「じゃぶじゃぶ広場」

対象：1歳児～2歳児  
0歳児は見学及び室内遊び  
日時：5、12、19日(金) 10:30～11:30



晴れた暑い日には、保育園のじゃぶじゃぶ広場で  
水遊びをしませんか。ひろばで遊んでからテラスに移動して水遊びをします。

持ち物：タオル、裾のすぼまったズボン(水着でも可)  
(おうちの方は水着不要です。濡れてもいい服装でおいでください。  
足だけプールに入っていた場合もあります。)

## 「こぐま夕涼み会」(旧夏まつり)のご案内

日時：9月28日(土) 15:00開始予定

お待たせいたしました。今年度から時期を秋に移して開催  
します。どうぞおいでください。詳しくは9月のおたよりで  
お知らせします。



# あそぼう会の予定

毎週金曜日 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♪

5日	0歳のお部屋で遊ぼう / わらべうたであそぼう / じゃぶじゃぶ広場
12日	絵本・おはなしの日 / じゃぶじゃぶ広場
19日	ホールであそぼう / じゃぶじゃぶ広場 / 体重測定
26日	おやすみ

※あそぼう会は7月26日～8月中はおやすみです。9月6日(金)～再開予定です。  
詳細はHP、こそだてひろばをご覧ください。

## わらべうたであそぼう

♪だるまさん だるまさん にらめっこ しましょ わらうと まげよ あっぷっぷ!  
♪ダイドーダイドー ココハホソミチ チョ コトコトコト デビヒツコメ ハナタカクナレ  
♪ととけっこー よがあげた まめでっぼー おきてきな  
♪せっせっせ おちゃのこ おちゃのこ おちゃのこほい  
♪ほたるこい やまみちこい あんどのひかりを ちよいとみてこい

♪コゾーネロ  
オイシャネロ  
セータカネロ  
オレモネルカラ  
ワレモネロ

小指を倒す  
くすり指を倒す  
中指を倒す  
人さし指を倒す  
おや指を倒す



遊ぼう会の時に、ある参加者の方から「子どもの歯磨きについて」の質問をいただきました。アドバイスは中面です。

「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!~

「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、自分から口に入れ、しゃぶり始めます。  
 歯ブラシの終わりに、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。



歯ブラシを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よいです。

「歯磨きを嫌がるのはどうして?」

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、「食べたら磨く」という習慣をつけるようにしましょう。



「痛くない磨き方は?」

指を頬の内側に入れ、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大丈夫です。
- \*仕上げ磨きは小学校低学年までしてあげましょう。



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。

