

よいこあつまれだよ

平成31年3月



嬉野市子育て支援センター 10:00~16:00

嬉野市嬉野町大字下宿乙1 1 8 5

TEL・FAX 0954-43-0100

早いもので、もう3月。朝晩はまだ寒い日もありますが、日中はほかほかと暖かい陽射しが多くなりました。春の訪れに心も弾みます♡♡♡♡



3日(日)はファミサポ交流会を嬉野市公会堂で行います。ゲームコーナーやお土産もありますよ遊びに来てください!

3月のスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------------------|----------------------------------|---|--|------------------------------------|
| 第2土曜日(9日)は10時から15時まで開所しています。 | | | | 1 ひなまつり会 子育て支援センター 10:30~ |
| 4 | 5 | 6 | 7 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00 | 8 |
| 11 | 12 | 13 運動あそび(3B体操) 子育て支援センター 10:30~11:30 | 14 ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00 | 15 |
| 18 | 19 | 20 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00 | 21 春分の日 <small>子育て支援センターはお休みです</small> | 22 |
| 25 | 26 誕生会 子育て支援センター 11:00~ | 27 | 28 ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00 | 29 |



かむ力のつけ方!!



*「ひろほ」は、月曜日から金曜日、10:00~16:00。

*土・日曜日、祝祭日は、お休みです。第2土曜日(9日)は10時から15時まで開所しています。

*ベビーマッサージは14日、28日に行います。予約制ですのでご希望の方は子育て支援センターまで。

かむ力をつけるために、まず大切なのは離乳食のとり方です。唇で食べ物を取り込めるようにしてあげると、歯茎や歯でかみ、舌でのどの奥に送るようになり、確実にかむ力がついてきます。子ども(赤ちゃん)の口の奥の方に食べ物を入れてしまうと、(かまずに)飲み込むしかないので食べさせるときには、注意しましょう。2歳以上は、「キュウリを食べるとどんな音がする?」などと言葉をかけながら、かむことの楽しさを伝えましょう。



...耳の日...

3月3日は「耳の日」です。子どもに多く見られる耳の病気には、中耳炎があります。かぜをひいたあとには、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか、確認してみてください。もし、症状がある場合は、すぐに病院で診てもらおうようにしましょう。

幼児の生活習慣

食事とおやつ

幼児は必要な栄養量が多い割に胃が小さいので、一度にたくさん食べられません。足りない分はおやつで補いましょう。食事やおやつは、時間を決めてちゃんと食べることが大切です。



歯みがき

むし歯予防のため、食事のあとのブクブクうがいと、寝る前にきちんと磨いてあげましょう。

早寝早起き

昼間元気に遊ぶ子どもほど、夜はぐっすり眠るようになります。早寝早起きは生活のリズムの基本になりますから、小さいうちに身につけさせたい習慣です。

