



# にこにこだより

令和7年12月1日  
千葉市地域子育て支援センター  
にこにこルーム  
TEL/FAX :  
043(241) 8599

クリスマスも近づき、街のイルミネーションや音楽に  
心躍る楽しい時期ですね。

体調の変化に気を付けながら、冬を元気に乗り切って  
いきましょう。

## 12月の予定

11月17日から予約受付中



6日(土) 10:30~11:00 男性保育士と遊ぼう

新宿保育所の保育士と遊びましょう。

9日(火) 10:30~11:00 わらべうたの日 \*予約締切ました。

親子でふれあい遊びやわらべうたを楽しみましょう。

13日(土) 10:00~11:00 にこにこ育児講座「生活リズムと良い習慣」

詳しくはにこにこだより11月号No.2をご覧ください。

12月1日から予約開始

### 作って遊ぼう

「水時計」 15日(月)~19日(金) AM

※持ち物

- ・ペットボトル2本  
(200~500ml、同じ形で硬めの物)
- ・中に入れるビーズやラメなど

### お父さんと遊ぼう

20日(土) 9:00~12:00

お父さん、にこにこルームで遊びましょう。

### 地域交流 「童謡・歌声コンサート」

15日(月) 10:00~10:30

“童謡・歌声コンサート”の方が来所されます。  
歌やまねっこ遊びなどを新宿保育所の子どもたち  
と一緒にホールで楽しみましょう。

※通常利用とは異なります。  
コンサートのみの参加です。



### お楽しみ3DAYS

23日(火) 24(水) 25日(木)



普段のふれあい遊びの時間を少し広げ、  
お楽しみ会を行います。

《時間》

9:00からの枠 9:45~10:15

10:30からの枠 10:30~11:15

\*予約は1家庭 1回とさせていただきます。

身体測定 10日(水) 26日(金)

身長と体重を測ってみましょう。

**\*年末年始休みのため12月29日(月)~1月3日(土)まで休館となります。**

**年始は、1月5日(月)からです。**



## 家族みんなで歯磨き習慣

歯みがきは、口の中のお掃除だけでなく健康な体や心を育てます。親子で“食べたら歯をみがく”生活習慣を身に付け、親子のスキンシップとコミュニケーションの時間にしましょう。



### 歯みがきタイムは楽しい時間に

子どもは親の真似をして、いろいろなことを覚えていきます。  
歯みがきも、親が楽しそうに行うところを見せましょう。



### 歯みがきをもっと、身近なものに

歯みがきに関する絵本を見たり、人形やぬいぐるみで遊ぶときに、歯みがきごっこをしたりすることで、歯みがきが楽しくなります。楽しくて気持ちのよい体験が、気持ちのよい習慣に繋がっていきます。

### いつから始めるといいの？



口の中は敏感です。歯が生える前から、機嫌のよい時に、口の周りや歯茎、口の中を指で優しくタッチしたりすると、触られることに慣れるようにしていきます。歯みがきタイムが親子のふれ合いの時間となるようにすることが大切です。

### どうやって進めていくの？

- ① 離乳食を食べるようになったら、食後にお茶や水を飲ませ、口の中が気持ちよくなることを感じられるようにしましょう。
- ② 歯が生えてきたら、ぬれたガーゼで歯の表面を拭きましょう。  
歯がはえ始め、口のなかがむずがゆくなり自分からものを噛みたがるようになります。そのときにゴム製の歯ブラシを“カミカミ”するのもよいですね。歯の汚れが落ちますし、歯や歯肉にも良い刺激になります。
- ③ 奥歯が生えてきたら、一日に一回、寝る前に歯みがきするようにすれば、虫歯になるリスクはおさえられます。奥歯は臼状の形をしていて溝があり、汚れがたまりやすくなっています。丁寧にみがきましょう。



参照：日本小児歯科学会 「家族みんなで歯磨き習慣」「楽しく安全に歯みがきする習慣をみにつけよう」

## ♪ 顔や口の周りをさわる、ふれあい遊び



### ちょちちょちあわわ

ちょち ちょち (目にふれる)  
あわわ (口にふれる)  
かいぐり かいぐり (耳にふれる)  
とっとのめ (目をひらくようにする)  
おつむ てんてん (頭にふれる)  
ひじ ぽんぽん (ひじにふれる)

### おでこさんをまいて

おでこさんをまいて (おでこをなでる)  
めぐろさんをまいて (目の周りをなでる)  
はなのはし わたって (鼻をなでる)  
こいしをひろって (鼻の穴を片方ずつ つまむ)  
おいけをまわって (口の周りをなでる)  
すっきり きれいになりました (顔をなでる)