



にこにこだより

NO.2

令和8年5月15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

新緑がまぶしい季節となりました。
 外のさわやかな風を感じながら元気に遊びましょう。



水分補給のお話

遊んでいると、うっすら汗ばむ季節になりました。想像しているよりも、汗として体から水分が失われています。水分補給は、これから気温、湿度があがってくる季節にも熱中症予防になります。適切な水分補給を行い、健康的に過ごしましょう。

◎何を飲む？

水や麦茶など、甘くないものがお勧めです。

※水分補給というと、スポーツ飲料を選びがちですが、糖分が多く含まれているためスポーツ時以外では好ましくありません。水分補給として飲むと、肥満や虫歯、生活習慣病、夏バテの原因になります。またお腹が満たされてしまい、食事に影響してしまいます。

◎どのくらい？

一度にたくさん摂らず、少しずつ口に含ませていきましょう。



☆にこにこルームで水分補給をする時は、センターホールで行いましょう。

6月のぶらぶら散歩



8日(月)

25日(木)

①9:15~10:00

②10:45~11:30

☆予約制

歩けないお子さんも、大きいシートの上でハイハイしたり、座ったりしながら、自然の風を感じたり、草花や鳥の鳴き声などを直接感じましょう。

6月の予定

- お父さんもあそぼう
6、13、20日(土)
- 身体測定
10日(水) 24日(水)
- 作って遊ぼう『ブードン』
15日(月)~19日(金) ☆
- 男性保育士と遊ぼう
20日(土)
- 地域交流
26日(金) ☆
新宿保育所の2歳児さんと遊びましょう。
- にこにこ育児講座
「心に響く絵本との出会い」2日(火) ☆
(絵本講座のみ5月18日より予約開始)
「口腔内の発達と食事援助」27日(土) ☆
「看護師の講座」30日(火) ☆
- わらべうたの日
23日(火) ☆
- ふれあい遊び
9日(火) ☆
- 水遊び 29日(月) ☆

☆と記載のあるものは事前予約をお願いいたします。6月1日(月)開始です。



4月27日実施 にこにこ講座 『全身の健康はお口から』

佐倉ウェルネス歯科医院さんより

□腔機能発達不全症ってなに？

『食べる・話す・呼吸する』という生きていく上でかせない機能が、これらの機能が発達していない、機能していない症状を言います。

たとえばどんな症状??

- ・お口ぼかん
- ・食べこぼし
- ・滑舌が悪い
- ・猫背
- ・いびき
- ・歯ぎしり

などの様々な症状が挙げられ、これらの症状が見られるお子さんはお口の機能がうまく発達していない可能性があります。

□腔機能発達不全症を改善するために大切なことは？

なるべく早いうちから、お口の機能を正しく整えてあげることが大切です。

佐倉ウェルネス歯科医院では、歯が生える前の0歳のうちから一人ひとりの口の様子に合わせて、正しい抱っこ・授乳の仕方、離乳食の食べさせ方、デンタルリトミック等で手助けをしています。

佐倉ウェルネス歯科医院さんによる今回と同じ内容の育児講座『全身の健康はお口から』が10月30日（金）にも予定しています。また、『足から育てる体幹づくり』という内容の育児講座が8月24日（月）と2月9日（火）に予定しています。興味ある方はぜひご参加ください。



Q&A

◎育児講座の参加者の方から頂いた質問の一部を紹介します。

Q よだれが多く、口がぼかんの様子が見られるが、どうしたら良いか。

A 足裏をマッサージすると、舌の動きがよくなる。また口のマッサージをするのもよい。

Q 仕上げ磨きを嫌がる時は、どうすればいいか。

A まずは口の中に歯ブラシを入れることに慣れることを優先に考えることがよい。少しでも入れられたら褒めることを繰り返してほしい。

Q 食事の時の姿勢はどのような姿勢がよいか。

A 足裏がしっかり床につく姿勢で食べることが大事である。あごの安定と集中力につながる。

ミルクを飲ませ方は、あごが上がりすぎないようにし乳首を深めに差すことで、あごの力で飲む姿勢にしてあげてほしい。