



子育てひろば便り

令和5年6月発行



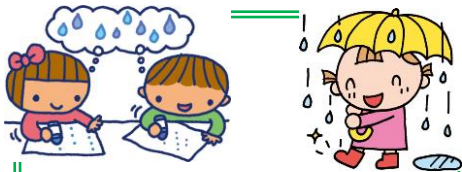
宮若市子育て支援センター
 さくらんぼ 宮若市磯光1317-18
 (TEL・FAX)32-1319
 たんぽぽ 宮若市宮田6-1
 (TEL・FAX)32-0885
 たけんこ 宮若市竹原1-1
 (TEL・FAX)52-2002



じりじりと真夏のような太陽が出るかと思えば、肌寒く冷たい雨の日も…。6月のお天気は気まぐれですね。
 6月21日は夏至（げし）です。日の出から日の入りまでの時間が最も長い日です。夏至を境に季節が夏へ本格的に移行します。
 季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けて下さいね。

ふれあい報告

5月18日（木）さくらんぼにて講師・作本薫先生を迎え『親子でリフレッシュ体操』を開催しました。
 子育てで、身体は動かしていると思いますが全身の体幹を確認しながらの動きは、日ごろの動きとは違いお家の方もリフレッシュ出来たと思います。真似が上手な子も可愛い♡
 子育て中は、自分の事は後回しになってしまいがちですが、たまには…自分の身体を見つめ直す時間も大切ですね。



梅雨さえも、子どもと一緒に楽しみましょう！



きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。
 幼い子の大切な歯を虫歯から守るためにも保護者のサポートは大切です。親子で健康な歯を維持しましょう。仕上げ磨きの時間も楽しみましょう。

6月4日は虫歯予防デー

脳の動きが活発になります

かむことは大セリ

あごの骨や筋肉の成長を助けます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

たくさんかむと、肥満の防止にもなります

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます



親子ふれあいタイム

6月17日（土）

「パパもあそぼう！」

- ☆場所 さくらんぼ
- ☆時間 10:00~11:00
- ☆市内在住 要予約 10組限定



次回は7月7日（金）
 「☆七夕まつり☆」です。

申し込みは、各ひろばで受け付けています。



「食中毒にご注意を」

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温になっているからです。いつもよりも衛生的に過ごすように心がけましょう。調理や食事の前後は必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。

