11月　子育て情報誌

公園の落ち葉が赤や黄色、オレンジと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節となりました。保育園のお友だちも自然との触れ合いを楽しんでいます！

日中のポカポカとしたおひさまがより暖かく感じられる程、朝晩の冷え込みが感じられるようになりました。衣服の調整も難しいですよね。子どもは大人よりも体温が高く、よく動くため、薄着を心がけ、上着で調節出来たら良いですね。



おひさま☆子育てひろば　今後の日程

- 11月4日（水）　10:00～
  「バランスドームとウェーブバランスで遊ぼう」
- 11月25日（水）10:00～　「ミノムシ製作」
- 12月　2日（水）10:00～
  「ボールプールとマットのお山で遊ぼう」
- 12月22日（火）10:00～　「クリスマス製作」

保育園のお友だちや保育士と一緒に遊びましょう♪
ホールにて行います。お待ちしています。

※予約が必要となりますので、お電話ください。
０３－３６７９－０１３０

みんなの笑顔
みんなの未来

令和８年１０月３１日
社会福祉法人えどがわ
西篠崎おひさま保育園



ハチマルニイマル 8020運動は今が肝心！！

“８０２０運動”とは８０歳になっても自分の歯を２０本以上保つことを目指す健康づくりの運動です。
そのためには乳幼児期から、お口の土台をしっかりと育てることが肝心です。ご家庭でポイントにしたいことをご紹介します



●毎日の歯磨きと仕上磨きをしましょう！
子どもに任せず、１０歳ころまで大人が仕上げ磨きをして虫歯を防ぎます。



●よく噛んで食べる習慣をつけましょう！
早食いや丸飲みをせず、一口でたくさん噛む事で唾液を増やし歯を強くします。又、だらだら食べや偏食を減らし、規則正しい食事リズムを作ります。



●かかりつけ歯科での定期健診！
虫歯の治療だけでなく、歯並びやあごの成長、お口のクセ(口呼吸など)をチェックしてもらいます。

お子さんの未来のために、虫歯のない健康な永久歯をそろえてあげたいですね。

