



よいこあつまれだよ

令和2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、日中はぽかぽかと暖かい陽射しが多くなりました。支援センターのプランターにもチュウリップの芽が出てきています。何色の花が咲くか楽しみです(*_*) 春の訪れに心が弾みますね♡



3月のスケジュール

月	火	水	木	金
2	3	4	5 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	20 春分の日 子育て支援センターはお休みです。
23	24 誕生会 子育て支援センター 11:00~	25	26	27
30	31			

*「ひろば」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(14日)は10時から15時まで開所しています。



かむ力のつけ方!!



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いましょう。

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。

