



# たんぽぽ通信

<令和5年6月1日発行>

府中ひかり保育園子育て支援センター(Tel. 082-282-9393)

【 支援センター・出前講座、活動時間 ⇒ 午前10時 ~ 12時 ・ 育児相談 ⇒ 午前10時 ~ 午後3時 】

◎ オープンスペース、出前講座に参加ご希望の方は予約をお願いします。メール又は電話で、1週間前よりお受けいたします。  
園庭開放は予約不要です。(府中町以外の方はご遠慮ください)

メール:[tan-popo@fuchu-hikari.jp](mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp) Tel:082-282-9393(留守電の方はお名前、ご用件を入れてください)

★ 暑くなり、テラスで遊ぶことも増えますので、帽子とお茶を忘れずに持ってきてくださいね!!

月	火	水	木	金	土
<b>にこにこ赤ちゃん広場 申し込み受付!</b> ★ 対象年齢 : 4ヶ月~12ヶ月    ★ 参加費 : 1,000円 (3回開催) ★ 申し込み開始日 : 5月24日(水)より(受付時間 9時30分~14時30分) ★ メール又は電話でお申し込みください。 ・ メール : <a href="mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp">tan-popo@fuchu-hikari.jp</a> ・ 電話 : 082-282-9393			1 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)	2=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=東地区センター (0~3歳児)	
5 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	6 たんぽぽクラブ (登録者) 《コーナー遊び》	7 《赤ちゃん広場》 会場=支援センター (0歳児)	8 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)	9 《にこにこ 赤ちゃん広場》 (登録者)	10 
12 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	13 たんぽぽクラブ (登録者) 《食育》	14=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=府中公民館 (0~3歳児)	15 【園庭開放】 (雨天中止) ※予約不要	16 《にこにこ 赤ちゃん広場》 (登録者)	17 
19 《絵本と バイオリンでホッ》 会場=支援センター (0~3歳児)	20 たんぽぽクラブ (登録者) 《リズム遊び》	21 《赤ちゃん広場》 会場=支援センター (0歳児)	22=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=総社会館 (0~3歳児)	23 《にこにこ 赤ちゃん広場》 (登録者)	24 
26 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児) ※ 臨床心理士 片木先生来所	27 たんぽぽクラブ (登録者) 《ママヨガ》	28=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=府中公民館 (0~3歳児)	29 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)	30 	



お砂場遊びに夢中!

## たんぽぽクラブ【本町公園で楽しく遊びました】

「お友達との遊びがとっても楽しそうでした。ママ達も、子ども達を見守りながら会話を楽しんでいました。」



青空のもと、ジャングルジムにも挑戦!



お母さんと一緒に ヨーイ ドン!

「おやつタイム」  
「お外でのおやつは美味しいネ」みんなの声が聞こえます。ママ達も楽しく情報交換してきます。



歯みがきの第一歩は、ハブラシに慣れさせることです。乳歯が生えはじめる生後6ヶ月ごろから、赤ちゃん用のハブラシを持たせるようにしましょう。ちょうどこの年齢では、何でも口に入れたがる時期なので、ハブラシも抵抗なく、口の中に入れてくれるはず。上の前歯が生えてきたタイミングで、子どもをひざに寝かせて「寝かせみがき」をスタートします。ハブラシは、歯ぐきに当たっても痛くない、毛先のやわらかいものを選ぶとよいでしょう。



寝かせみがきの方法

**(姿勢)** 子どもをとお向けに寝かせて頭をひざの上にのせ、あごを手でおさえながら上からのぞきこむようにしてみがきます。子どもが痛がらないように、軽く小刻みに動かすのがポイントです。



**(上の前歯)**

上唇の裏にあるひだにハブラシが当たらないように、ひとさし指でガードしながらみがきます。



**(奥歯)**

ひとさし指で頬をふくらませてみがきます。ハブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。



～ お家の方へ ～

ハブラシをくわえたまま、歩き回ったり、遊んだりすると転倒し、喉をつくなどケガをする恐れがあり危険です。必ず保護者の方が付き添い、お子様から目を離さないようにしましょう。

♪ 今月のうた ♪ **【歯を磨きましょう】**

- 歯をみがきましょう シュツ シュツ シュツ  
ブラシのたいそう おいちに おいちに  
じょうぶな歯になれ シュツシュツシュツ
- 歯をみがきましょう シュツ シュツ シュツ  
ころころ うがいも ほらね ほらね  
まっしろい歯になれ

シュツシュツ シュツ♪♪



《絵本紹介》 **はみがきあそび** 作：きむらゆういち

主人公のゆうちゃんも、友達のこいぬのコロもことりのパイちゃんもはぶらしてお口の中をゴシゴシゴシ。小さな子どもでも楽しみながら歯みがきに触れられる、しかけ絵本です。



しかけ絵本や、生活習慣をテーマにした絵本で大人気のきむらゆういちさん。大きく分かりやすいイラストを楽しみしかけて、歯みがきに触れる機会を作ることができます。まだ歯ブラシを使って歯みがきをしなくても、絵本を通して意識が自然に身についていくとよいですね。

《気をつけましょう “食中毒” 知っておきたい “3つの原則” 》

**つけない** 手に様々な雑菌を付けないために、“食べ物扱う前後”には必ず手洗いをこまめにしましょう。

**増やさない** 細菌の多くは高温多湿な環境で増殖、生鮮食品や総菜は購入後は早めに冷蔵庫に入れましょう。

**やっつける** 殆どの細菌やウイルスは加熱によって、死滅します。しっかり加熱して食べましょう。ふきん、まな板、包丁も清潔に、熱湯をかけて殺菌を！

「みんなほんもの」  
書と詩 相田みつを より

親は子供を  
アノネ  
みているつもりだけれど  
子供はその親を  
みているんだな  
きれいな  
よごれない  
目でね



**地域子育て支援センターは！**

- \* 親子で触れあい遊びを楽しみ、育児不安等の悩みを気軽に相談でき、親子ともにリフレッシュできる、乳幼児親子参加型の「つどいの広場」です。
- \* 友達をたくさん作り、子育ての楽しさ、大変さ、難しさを共有し、お互いに育ちあう喜びを実感する場、子育てをたのしみましょう。



**【育児相談】**

◎片木先生(臨床心理士)

6月26日(月)に来所。

相談ご希望の方、事前予約もできます。

\*毎週月曜日～金曜日 10時～15時まで  
育児アドバイザーが随時相談を受けております。

\*相談はいずれも無料です。また、相談内容につきまして、守秘義務を固く守っています。

★お気軽にお声をかけてください。



こんな相談してもいいのかしら？など  
思わずに！