平成３０年度・西伊豆町子育て支援センター“たんぽぽ通信”10 月号

仁科認定こども園・０５５８－５２－０５８３（園内）　伊豆海認定こども園・０５５８－５３－０７５５（園内）　安良里支援センター・０５５８－５６－０２３０（園内）

青く澄み渡った空を見上げると、夏の入道雲から、うろこ雲へと季節の移り変わりを感じます。秋風が心地よいと感じられる季節になりましたね。外に出て子どもと一緒に、木の実や花を見つけたり、虫の声を聞いたり、おしゃべりしながら、お散歩するのも楽しいですね♪

10 月・11 月の行事（仁科・田子・安良里センター合同）

10 月　４日（木）　親子であそぼう運動会　　10:00～11:30　会場：中央公民館３F
　　みんなで楽しく遊びましょう♪　　＊申し込み〆切３日
　　★動きやすい服装で来てください。上履き（親子分,外使用の靴を洗ってもOK）の用意
　　★各センターを閉所して行ないます。午後もお休みです。
10 月 17 日（水）ママヨガ教室　10:00～11:00　会場：仁科
10 月 19 日（金）田子支援センター起震車体験
10 月 22 日（月）さんぽ　10:00～　現地集合：安城公園　*申し込み〆切 18 日
　　★詳しい内容はセンター又は新着情報でご覧ください。
10 月 22 日（月）支援センター会議のため午後はお休みとなります。
10 月 24 日（水）仁科支援センター避難訓練予定
10 月 29 日（月）田子支援センター総合防災訓練予定
10 月 31 日（水）仁科っこまつり　9:00～時間は多少前後します。はっぴのある方は着てもいいです。
11 月　1日（木）伊豆海まつり
11 月　7日（水）フラメンコ　10:00～11:00　会場：仁科
11 月 14 日（水）リトミック　10:00～11:00　会場：仁科
☆園運動会　9/29(土)仁科、10/6(土)伊豆海、10/7(日)賀茂
　　３歳っこ、他の未就園児共、参加競技があります。園よりお土産があります。

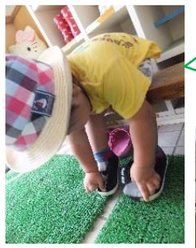
ママ　お疲れさま❤

毎日、家事や育児をしているママ。頑張っている自分を見逃していませんか？
「お疲れさま」「頑張っていますね」と自分を誉めてあげてください。
子育て中は、夜中に授乳があったり、子どもがぐっすり寝てくれなくて何回も何回も起こされたり、イヤイヤにつきあったりとママの心も体も休まれないことでしょう。
そして、ついイライラして子どもを怒ってしまって反省することもあるでしょう。
でも、ママがお子さんを怒るのは愛情があるからですよね。
お子さんは、にこにこママが好き。子育てが大変だなーと思ったら「大変なの」と周りにつぶやいてみてください。
子育て中だからこそ、周りに甘えてみてください。きっと、心が楽になりますよ！

なかよし❤

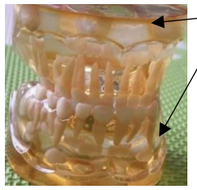
アロマ練り石けん作り
講師　新田はるみ先生

香りに癒されます～♪



ひとりでけた！

歯科衛生士の話
講師　山口清美先生



3 歳の歯型模型
歯茎の中の永久歯

乳歯が 20 本生え揃うのは、2 歳半頃で 3 歳までに永久歯の元が出来ると言われています。甘い物はカルシウムの吸収を妨げるのでなるべく控え、食べ物を良く噛む習慣を子どもの頃から付けたいですね。
歯ブラシは子供用(子どもが自由に持って磨く用)、仕上げ用(柄が長く毛先が真直ぐな物)を 2 本と歯磨き粉を使用する場合はフッ素入りを用意すると良いそうです。仕上げ磨きは 1 箇所 10 回で３方向から磨き、1 分間を目安に奥歯から順に一筆書きの様に繋げると磨き残しがなくなります。特にイヤイヤ期の頃は、手を焼いている家庭も多いようです。子どもの好きな歌を口ずさみながら磨くとか、夫婦で楽しそうに膝の上で磨きっこをする姿をみせると意外に子どもからやりたがる様になるかも知れません。是非、一度試してみてください。仕上げ磨きは９歳までは、続けましょう。
歯を失う原因の１位は、歯周病で 60%、虫歯は２位で 30%です。10 代で２人に１人、20 代で６割の人が歯周病になっているそうです。食べたら磨く習慣を子どもの頃から身に付け、自分の歯で一生美味しく食べる為にも「８０２０」(80 歳まで自分の歯を 20 本残すこと)運動を目指して頑張りましょう！

可愛いな～
い～こ
い～こ

みて～
みて～♪

入った～!

登れたよ

「６秒待つ」(怒りの感情のピークは６秒間)！

怒りは自然の感情で、悪いことではありませんが必要以上に怒ったり、逆に感情を無理に抑えるとストレスになりますよね。そんな時は「6 秒待つ」癖を付けると怒ることがだんだん減るそうです。例えば深呼吸する、６まで数えるなど試してみてはいかがですか？
（心理トレーニング法より）

読書の秋です！
お子さんと一緒に絵本の世界を楽しみましょう❤

絵本の新刊