



はみがきががんばってます。見てきれいな歯でしょ



6月 は、 歯の衛生週間です

日ごろから、 歯の手入れをしていますか？

子どもの頃から歯の手入れをすることで、大人になっても丈夫な歯で食事をすることができます。

日野町の子どもたちは、1歳6カ月からフッ素塗布、保育所年中児から中学3年生までフッ化物洗口に取り組み、年々虫歯が減っています。

大人になっても定期的な歯科検診と正しいブラッシングで、虫歯と歯周病を防ぎましょう。

▶歯ブラシの取り換え時期は

約1カ月が取り換えの目安です。毛先が広がったら取り換えましょう。

また、歯ブラシと併せて、歯間ブラシやデンタルフロスも歯と歯の間の歯垢を落とすのに効果があります。



保育所でもフッ化物洗口に取り組んでいます

★「^か噛^{さん}ミン^るグ30」

厚生労働省では、ひと口につき30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30」を提唱しています。

これは、十分に歯と口を使って食べることで、肥満予防や脳の働きが活発になるなど、たくさんの効果が分かっています。

★「^はち^まる^にい^まる」8020運動

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

1989（平成元）年から、厚生省（当時）と日本医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまで、すべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ、「8020」を目指してください。

保健師のひと言 がんを防ぐ新12か条

第3条 お酒はほどほどに

飲酒は大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げる一方で、ある程度の量までは、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があると知られています。

飲む量は1日あたりアルコール換算23ℓ^ア（日本酒1合、ビール大瓶1本）程度までが目安です。お酒を飲めない人、飲まない人は、無理な飲酒はやめましょう。

陽の光をいっぱいあびて、 のびのび元気できらいとかがやく子に

日野町子育て支援室

おひさまひろば だより

【申込み・問合せ】

▶ひのっこ保育所(電話 72-0238)

▶教育委員会(電話 72-2107)

子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します!

★親子の集いの場です。多くの人と関わり、一緒に遊んだりお話したりして楽しく子育てしましょう。

★安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽にご相談ください。

《開設日》 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

●午前11時30分には昼食の準備をします。午後参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。

●現在、対象者は28人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来てください。60人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。(ボランティアさん随時募集中!)

7月のテーマ

太陽と仲良し ～水遊びを楽しもう～

今年度一番多い日は、10組の親子の参加がありました。お部屋が狭く感じるくらい、赤ちゃんから3歳までの子どもたちがにぎやかにかわり遊んでいます。時には、おもちゃの取り合いになりますが、家では経験できないことに、周りは温かく見守ります。おもちゃの貸し借りや、「どうぞ」「ありがとう」「ごめんね」などの言葉も覚えて言えるようになります。

7月は開放的になる水遊びを通して、個々が思い切り遊び、かわりも深まるようにしていきたいと思います。

7月の予定

18日(木) おでかけおひさまひろば(町公民館)

お昼は親子でラップおにぎりとお味噌汁を作って食べます。お米はボランティアの坂本心美さんがお世話して下さることになりました。準備の都合上、16日(火)までに申し込んでください。(食材費親子で300円)

天候が良ければ水遊びをしますので、着替えなど水遊びの準備をしてきましょう。

24日(水) 図書館からのおはなし会(10:30～11:00)

絵本の読み聞かせ、手遊びやお話、わらべうたなど、夏を感じる内容がいっぱいです。

25日(木) 誕生会(10:00～11:00)

生まれた時のエピソードや命名された時の思いなどをお母さんが話され、皆さんからもお祝いの言葉をいただきます。毎回楽しみな出し物もあります。

26日(金) レッツダンス(10:00～11:00)

保育所の友達と一緒に遊戯室でダンスをします。お兄さん、お姉さんの力強く迫力ある動きに影響を受けて、最初は圧倒されますが、だんだん体が動き始めます。日ごろ運動をされないお母さんたちも、音楽に合わせて子どもたちと一緒に体を動かし楽しめる交流の日です。

江府町とおはなし会交流会 (文化センターホワイエ)

江府町のお友達と図書館からのおはなし会で交流しました。わらべうたでふれあい遊び、大型絵本、ハーモニカ演奏で歌を歌ったり、絵本の読み聞かせ、人形を使ったリスミカルなお話、パネルシアターなど、季節を感じるおはなし会に楽しいひとときを過ごしました。



絵本に合わせてジャ〜ンプ!



みんなわらべうたに夢中♥



やさしい声で読む絵本。だあいすき