



# まんまるキッズ10月



業務内容 育児相談 8:30~17:00  
(事前に連絡をいただくと確実に時間確保ができます。)  
プレイルーム開放  
9:00~12:00 14:00~16:00

令和5年 9月29日発行  
鶴岡市大山2丁目20-1  
大山保育園分園内  
おおやま子育て支援センター  
TEL 33-2778  
FAX 33-3048



外に出ても過ごしやすい季節になりました。食欲の秋・お出かけの秋・おしゃれの秋・読書の秋・スポーツの秋・・・いろいろな秋を満喫したいですね。お子さんと一緒に楽しい思い出たくさん作りましょう。そしてたまには、ちょっぴりお子さんから離れて、自分だけのための時間も作りましょう。お家の皆さんの気持ちに余裕ができることで、お子さんと過ごす時間にもゆったり出来たらいいですね！一緒に楽しい秋の思い出作りしましょう。



## 10月と11月は・・・



**10月14日(土)離乳食試食会**  
時間: 10時半~12時  
場所: 大山保育園 ほと組  
対象: 離乳食期の親子 5組  
講師: 大山保育園栄養士 石井順  
持ち物: 食事前エプロン・スプーン・フォーク おしほりタオルなど  
申込: 9月27日(水)まで

**10月19日(木)森のコンサート ♪**  
時間: 10時半~11時  
場所: 大山保育園分園ホール  
対象: 子育て中の方どなたでも10組  
講師: 滝沢佳菜子氏(ピアノ講師)  
申込: 10月12日(木)まで

**10月27日(金)心がほぐれる絵本と子育て**  
時間: 10時~11時10分  
・10時~大人の方向けに講話  
お子さんは託児します  
・10:50~絵本の読み語り  
やまびこ号で本の貸出  
場所: 大山保育園分園ホール  
対象: 子育て中の方・興味のある方10組  
先着4名まで託児します  
講師: 本間俊美さん(読育アドバイザー)  
持ち物: 本を借りていくバッグ  
市立図書館利用カード  
(ない方は当日この場で作れます)  
申込: 10月20日(金)まで

**11月3日(木)ドライフラワーミニアレンジメント**  
時間: 10時~11時半(製作時間30分くらい)  
場所: おおやま子育て支援センタープレイルーム  
対象: 興味のある方どなたでも10名  
講師: 虹の香房 渡部小枝氏  
持ち物: 材料費500円  
申込: 10月26日(木)まで

育児講座「まるまる育児」  
難波ハツ子氏  
赤ちゃんとお母さんが心地よい抱っこ・ねんね・お世話の仕方をお聞きました

**10月18日(水)ヨガでリラックス**  
時間: 10時~11時  
場所: 大山保育園分園ホール  
対象: 子育て中の方・興味のある方10名  
(先着5名の託児は定員になりましたが大人の方だけの参加 まだ空きがあります)  
講師: 佐藤優美子氏(E life yoga)  
持ち物: 参加費500円・汗拭きタオル・飲み物  
マットはこちらで準備しますがご自分のマットをお持ちいただいても結構です  
申込: 10月11日(水)まで

**みんなでハロウィン**  
日時: ①10月23日(月)10時半~11時  
場所: かぼちゃのリース製作  
おおやま子育て支援センター  
②10月31日(火)10時~11時  
大山児童館の「おひさまくらぶ」に参加  
おおやま子育て支援センターか大山児童館で調整中 決まり次第お知らせします  
どちらでもご都合のよい日に、両方でもどうぞ  
対象: 子育て中の親子10組  
申込: 10月16日(月)まで  
お家から仮装してくるのも大歓迎です  
仮装グッズも準備しています

**11月20日(月)ボールで遊ぼう**  
時間: 10時~11時  
場所: 大山保育園分園ホール  
対象: 一歳半~三歳頃の未就園児の親子10組  
講師: 勘太郎文庫 大瀧雅士氏  
申込: 11月13日(月)まで

うたってみよう  
**あきのうた**  
あきはみんな おしゃれしてるよ  
あきはそらも すましているよ  
うんどうかいや おまつりや  
楽しいことがあるけれど  
なんだかすこし あまえたい  
あきがきました

あきはかぜが きどってふくよ  
あきはかぜも よそいきなんだ  
ぶどうやくりや やきいもや  
おいしいことがあるけれど  
おとなにすこし なったよな  
あきがきました

**10月・プレイルームカレンダー**  
月曜~金曜 9:00~12:00  
14:00~16:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 大山よい子 ワイワイルーム ハロウィン	12	13	14 離乳食 試食会
15	16	17	18 ヨガで リラックス	19 森の コンサート	20	21
22 ハロウィン 仮装グッズを 作るう	23	24	25 西郷 つみきクラブ ハロウィン	26	27 心がほぐれる 絵本と子育て	28
29 ハロウィン 仮装グッズを 作るう	30	31				

新型  
変更する  
場合も  
あります。  
新型コロナウイルスの感染状況により

「ママのおしゃべり会  
~職場復帰と子どもの入園~」  
で、こんなことおしゃべりしました。

「朝ご飯は一人でパツと食べてくれる、パンやバナナなど。栄養など考えている余裕はない。」  
「入園の申し込み時期が産後と重なり、ゆっくり考えて決める余裕がなかった。4月の職場復帰と同時に入園。慣らし保育のことが頭になかった。」  
「慣らし保育中に体調崩してほとんど休んでばかりだった。」

...など大変な思いをして奮闘しているお母さんを「よくがんばってるねえ」と労わってくれるおばあちゃんも。



ナースさとみの元気の素コーナー  
「子どもの歯みがき」は裏面です

## 今月のおすすめ

### 【五目和え】

- 小松菜 130g ... 茹でて一口大に切る
- もやし 200g ... 茹でて食べやすく切る
- 人参 40g ... 皮をむいてせん切りにして茹でる
- 皮揚げ 70g ... お湯で油抜きして短冊に切る
- ハム 25g ... 半分に切ってせん切りにする
- しょうゆ 12g
- 料理酒 3g
- 砂糖 3g

- ①食材の下処理をする
- ②皮揚げと調味料・少量の水を鍋に入れ煮る
- ③2が冷えたら野菜とハムと和える

### 離乳食への取り分け・初期

- ★小松菜
- ★人参

柔らかくなるまで水から茹でる

絵本の日  
体操の日  
ナースさとみ先生による  
身体測定・健康相談10:30~  
バスタオルを持参してください。



ナースさとの  
元気の素コーナー

## 「子どもの歯みがき」

子どもが歯みがきを嫌がる。毎回泣かれるので歯みがきの時間は親も苦痛...など、子どもの歯みがきについて悩んでいる親御さんは多いのではないのでしょうか？乳幼児は口の感覚が鋭敏とも言われています。お家の方も構えすぎず、嫌がられて当然！という楽な気持ちで行いましょう。

とはいえ、基本的に赤ちゃんは唾液が多いので虫歯にはなりにくいのですが、一切虫歯にならないわけではありません。また、「いずれ永久歯に生え変わるから大丈夫」という考え方もよくありません。乳歯の虫歯は永久歯を虫歯になりやすくし、歯並びに悪影響を及ぼすなどのリスクがあるからです。乳幼児期は『歯みがきの習慣をつける』ことを主に考えてみましょう。



### ●歯が生えてきたら

乳歯は生後7か月頃から下の前歯から生えてきます。この時期のポイントは、保護者の膝に仰向けに寝かせ、いきなり歯みがきをするのではなく、まずは口の中の観察から始めます。最初から口の中を触るのではなく、頬や口の周りを触るなどして遊びながらやってみましょう。歯ブラシではなく、柔らかいガーゼで拭くことで十分。歯をみがくというよりは、口の中を触られることに慣れてもらうことが大切です。



### ●歯ブラシはいつから？

歯の観察に慣れて口の中を見せ、触られることが上手にできるようになってきたら、赤ちゃん用の歯ブラシで歯に触れる練習をして、練習後にはぜひ褒めてあげましょう。慣れてきたら歯みがきを始めます。目安として前歯が上下4本ずつ生えそろう頃(1歳)までに、歯ブラシに慣れているとよいですが、慌てずゆっくり子どものペースに合わせて行いましょう。



### ●どんな歯ブラシがいいの？

赤ちゃんが慣れるための歯ブラシは、ゴム製の歯ブラシやのど突き防止プレート付きなど安全に使えるものがよいですね。月齢や年齢にあった歯ブラシを選びましょう。また、歯ブラシにキャラクターが描いてあるものを選んで、興味を持たせるのもいい方法です。



### ●どうしても嫌がる場合は？

寝る前や食後にこだわらなくても、機嫌の良いときにチャレンジしてみましょう。無理やり歯磨きをすると、歯磨きが嫌いなものになってしまいます。最初は歯ブラシの刺激に慣れ、歯磨きを好きになってもらうことが大切です。時間をかけすぎないことも意識してみましょう。親が歯磨きしている姿を口頃から見せることも効果的と言われています。子どもは大人のまねをするのが大好きです。また、鏡に口の中を映してバイ菌の菌の話をする、歌に合わせて行う、歯みがき絵本を読んでから行うなどもよいでしょう。



### ●歯みがきで注意してほしいこと

前歯の間に上唇小帯というヒダがあります。このひだは柔らかく歯ブラシが当たると強い痛みがあるので、子どもが歯みがき嫌いのきっかけになりやすい部分です。人差し指の腹でひだを押さえてみがくと痛みがなく嫌がらずにみがけることがあります。また、生えたての歯の周りには柔らかい歯肉(歯茎)があり、強くみがくと血が出て、痛みを感じる原因になります。ポイントはみがくというよりやさしく掃くような感覚で行うことです。

歯みがきの際はお子さんが頑張れたことを褒めて上手に習慣化していきましょう。

