



センターだより

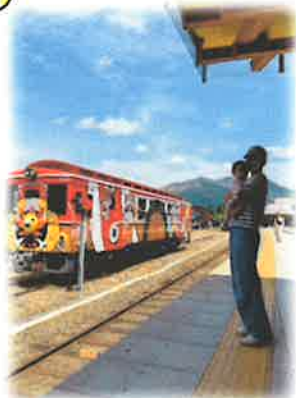


第142号 令和8年6月1日発行

いよいよ梅雨シーズン到来です。雨が降ると湿度が高くなり、体感温度として気温以上に暑く感じるようになります。子どもは部屋の中でも動き回るので、たっぴり汗をかきます。適度に汗をかく習慣は、自律神経を整え、体温調整機能を高めま
す。健康維持のためにはとても大切なことです(^)/汗をかいたら、しっかりケアを
し、健康に過ごしましょう♪今月もみなさんのご来館お待ちしております！

お散歩に行こう

5月12日(火)に高森駅までお散歩に行きました。晴天の中、ベビーカーに乗り、
センターをスタート。途中で観光案内所にも立ち寄り、高森駅へ。ワンピース列車を
見たり、遊ぶスペースで休憩して、ゆったりと癒されたお散歩となりました。



～歯を大切に～

6月4日は「虫歯予防デー」です。

赤ちゃんには、7、8か月頃にかわいらしい歯が生えてきます。乳歯は、柔らかく虫
歯になりやすいため、歯磨きをしてしっかり守ってあげましょう(*^^*)



歯磨きいつから？

「口の中をきれいにすることに慣れる」という意味で歯が生えていなくても
はじめてみましょう(^)/濡れたガーゼで拭くだけでもかまいません。続けてみ
ると習慣につながります。気負いせず、小さな歯ブラシが口の中に入ることへ
の抵抗をなくすところから始めていきましょう♪



虫歯になりにくいおやつのおすすめ



市販のお菓子を選ぶときは、砂糖の少ないもの、口の中に長い時間留まら
ないもの、歯にくっつきにくいものがおすすめです。

例えば、ゼリーやプリン、果物、さつまいも、ヨーグルトなどいいでしょう。
虫歯を作らないために、食事の最後にお茶や水を飲む習慣をつけることも大
切ですよ(^)♪



子どもの歯を守るために1日1回は大人が仕上げ
磨きをしてあげましょうね♪

