

子どもの発達と育ちについてのお話し9 (1~7は1月号~5月号に掲載)

物を食べるうえで欠かせない“歯”。赤ちゃんは7~8か月頃にかわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳頃までに20本の乳歯が生えてきます。乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいため、しっかりと歯磨きの習慣をつけ、大人が守ってあげましょう。また6月4日は虫歯予防デーです。噛む力・食べる力を付けましょう。

6月4日~

歯と口の
健康週間

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半~3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。発達に合わない

食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。

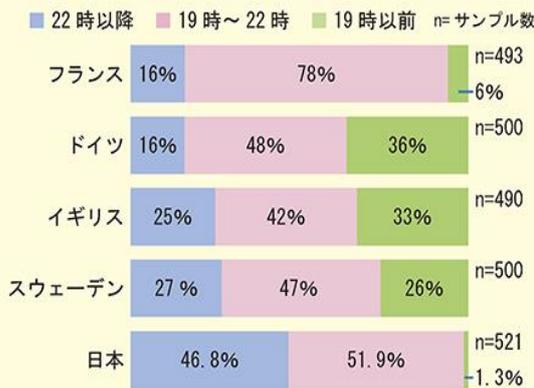


睡眠の質・量は大切です。睡眠時間の見直しを！

睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

●子どもの就寝時間の国際比較



*P&G Pampers.comによる調査より(2004年 対象0～36か月の子ども)
**バンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年 対象0～48か月の子ども)

睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。



洋服のサイズや靴のサイズチェックをしましょう！

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大切です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



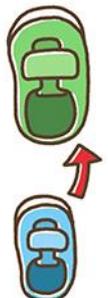
●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。





ぶどうっこ 6月予定表



月	火	水	木	金	土
					1
全てのイベントは予約制となります。お電話でお気軽にご予約ください。園行事によりお部屋の貸出をお休みする場合があります。お問い合わせください。					
3	4	5	6	7	8
	部屋の貸出	部屋の貸出		部屋の貸出	
10	11	12	13	14	15
	部屋の貸出	部屋の貸出		部屋の貸出	育児講座 虫よけスプレー作り 要予約
17	18	19	20	21	22
	部屋の貸出	部屋の貸出	体験保育	部屋の貸出	
24	25	26	27	28	29
	部屋の貸出 大きくなったかなの日	部屋の貸出		部屋の貸出	

一時保育
暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお知らせします。
ご利用者様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。

育児相談 要予約
月～金曜随時実施しています。電話での相談もお受けしています

お大きくなったかな？
身体測定をするよ！
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間
10時～11時30分
14時～16時
グループ単位（要予約）でお受けしています。
また、個人での利用も可能ですのでご相談ください。

朝夕は肌寒い日もありますが、日中はムシムシした日が多かった5月。

そして何より蚊が発生し、虫に刺されてしまい、かゆくて掻き壊してしまうお子さんも居ました。

保育園では市販の虫よけは使いません。市販の虫よけスプレーにはディートと呼ばれる成分が入っています。子どもの皮膚に有害な為、使える年齢や回数には基準があります。意外と知らなかった！という声も聞きますので、裏面の注意書きをしっかりと見てみましょう。**今月は育児講座で手作りの虫よけスプレー作りを企画しています。ご興味のある方は是非ご参加ください！**

一時保育は前月同様にお休みとなっています。ご不便をおかけし申し訳ございません。子育てひろばは通常通り開催しておりますのでご是非予約をお願い致します。また、ボランティアは随時募集しております。小さいお子さんと遊んでみたい・畑作業のお手伝いがしたい・などお気軽にお問い合わせください。その他に大きくなったね！（身体測定）や、お部屋の貸出、入園体験など様々な催しをおこなっています。お気軽にご連絡ください。

今月は未来プラザ鎌倉や鎌倉・高砂地区の子育てひろばさんと一緒に【スタンプラリー】を開催致します。各ひろばを利用すると利用した回数に応じてプレゼントが頂けます。

また、私立保育園の子育てひろばは予約制となっていますのでお早めにご予約ください。

（1日に受け入れできる人数に限りがありますのでご了承ください。）

子どもの発達と育ちについてのお話し 8

睡眠には子どもの脳を作る大切な役割があります。乳幼児期には最低でも10時間以上の睡眠が必要です。子どもの発達の為に睡眠の量・質を考えていきましょう。

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るということとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞 (ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。