



# すくすく

松代子育て支援センター  
025-597-2178

＜開園時間＞  
月～金 9:00～11:30  
13:00～15:30

山々の紅葉がきれいな季節になったと思ったら とうとう冬がやってきました。

初雪が降った朝、登園してきた子どもたちはなかなか園の中に入らず、空から降ってくる雪をキラキラした目でいつまでも眺めていたのでした…。子どもたちの大好きな雪遊びの季節はもうすぐです！



## お子さんの大切な歯を虫歯から守りましょう!!

小嶋歯科衛生士から教えてもらいました。



- ♡ 歯磨きは、赤ちゃんの下歯が生えてきたらガーゼで拭くことから始まります。上の歯が2本生えてきたら仕上げ用の歯ブラシを使って磨きましょう。
- ♡ 離乳食が始まったら‘毛のタイプの歯ブラシ’を使います。食事後、まだラックに座っている時に歯ブラシを持たせてカミカミさせるのがいいです。持ち手がシリコン製の短いものだとお子さんが持っても安心です。その後大人が磨けるタイミングで磨いてあげましょう。
- ♡ フッ素を使用すると歯質が強くなるので、フッ素入りの泡タイプの歯磨き粉を使うのもいいですね。
- ♡ おやつについて  
アメは一番虫歯の原因になります。甘いものをダラダラ食べさせることがよくないので、甘いものを食べたらお茶か水（ミルクや牛乳はよくないです）を飲ませるといいです。



## 寒さに負けず薄着で過ごそう！

薄着で過ごすとかんなにいいことがあります

- ＊ 体温調整機能を養う
- ＊ 自立神経を鍛え、免疫を高める

もともと人の体は、暑さや寒さに対する防御力を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応が発揮され、より高まっていきます。

薄着で過ごすときのコツ…冬は汗が冷えて体温を奪うことがあるため、ウールやフリースなどの厚手の素材よりも、薄手の長袖シャツを重ね着したり、ベストを着せたりするなど、調節しやすい服装が良いと思います。

また、肌着は空気の層を作って保温効果を高めるのできちんと着せましょう。

今から薄着の習慣を作っていけるといいですね。



## ＜子育て支援センターの感染症対応について＞

インフルエンザ等感染症の流行時には、集団感染を防ぐために子育て支援センターを臨時休館する場合があります。

こどもたちが利用する施設において、感染リスクを軽減し健康と安全を確保するための対応ですので、ご理解ご協力をお願いいたします。

開館状況は、電話またはホームページで確認してください。

次回のすくすく教室は12月19日(金)です。  
紙皿で『ゆらゆらサンタ』を作ります。普段遊びに来られた時から少しずつ作り始めますので、ぜひ遊びにいらしてください！

