



るるるるるる 6月

軽井沢町大字長倉2859-3

☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3 おねえアート リズムあそび ひなひな	4 ひなひな	5 ひなひな	6	7
⑧	9	10 作ってあそぼう ひなひな	11 ひなひな	12 ひなひな	13 おはなideい	14
⑮	16	17 おねえアート リズムあそび ひなひな	18 ハッピーバースデー ひなひな	19 ひなひな	20	21
⑳	22	23 おはなideい	24 ひなひな 子育て講演会	25 ひなひな	26 ひなひな	27
㉑	29	30				ひなひな... ひなひなベビー相談 子育てダイヤル... 随時行っています

子育て支援センター「るるる」は、おろさんを遊ばせながら、子育てに関する相談や情報交換など親子同士の交流を楽しんでいただける場所です。

- ❀ 開館時間は9時30分～16時です。❀ 12時～13時の間は消毒・清掃を行っています。
- ❀ ご利用できる方は、町内に住所がある未就学児及び保護者です。
- ❀ 里帰りの方もご利用いただけます。❀ 日曜・祝日は休館日です。
- ❀ 水分補給用の飲み物をお持ちください。(お茶 または水)

子育て講演会

6月24日(火) <予約制>

10時30分～11時30分

<演題> 乳歯を守ろう (定員10組)

<講師> 長野県歯科医師会

<対象> 0～3歳児とその保護者

<お持ちの> ハブラシ・コップ・ハンカチ

<申込先> 6月2日(月)～6月23日(月)

❀ この時間は、予約されの方のみご利用できます。ご了承ください。

ひなひなベビー相談

毎週 火・水 曜日 9時30分～12時

13時～16時

毎週 木 曜日 9時30分～12時

(午前のみ)

おろさんを遊ばせてあげながら、産後の悩み・不安の相談に助産師が応じます。産後のマタの体調やベビーについてのご相談など、お気軽にお声がけください。

子育てダイヤル

保健師・管理栄養士・保育士が随時育児相談をお受けしています。予約は必要ありません。果所時、またはお電話でご相談に応じます。(0267-45-5744)

管理栄養士のミニミニ話「歯と口の健康週間」

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

まだ歯は生えていなくても、お口のケアを始める準備が大切です。スキャンジューの一環で赤ちゃんの口の周りや唇、ほっぺを指で「ちゅんちゅん」とさわってみることに始め、慣れてきたらカーゼを指に巻いて優しくお口の中に触れてみましょう。そうすることで口周辺を触られることに慣れ、歯が生えてくるときの抵抗感を少なくすることができます。

これから気温の高くなる日が多くなり、水分補給をすることも多く、つい野菜ジュースやイオン飲料を飲ませがちになりますが、そういった飲み物にも「砂糖」は入っている以上に多く含まれており、口の中が虫歯になりやすい環境となります。乳歯は、やわらかいので虫歯ができやすく、虫歯で乳歯を抜いてしまうと、その後に生えてくる永久歯の歯並びや歯の質も悪くなります。そのためだらだらと飲ませるのではなく、飲む時は時間や量を決め、飲んだ後は白湯などを飲ませるなど虫歯になりにくい口の環境を作ることが大切です。水分摂取は、とても大切になります。日常的に赤ちゃんに飲ませるものは白湯かお茶にしましょう。

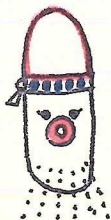
また飲む時は、コップで飲む練習をすることが大切です。始めはばかりは、上手に飲みこまなくていいので、練習を繰り返していき、口周りの筋肉が発達し、しっかりと口を閉じて飲み込むことができるようになります。赤ちゃんの「歯」や「食べる力」を大切に守り、育てていけるといいですね。

作ってあそぼう

6月10日(火)

10時30分～11時

14時～14時30分



ペットボトル、ビニールテープ、マジックなどを使って、ペットボトルシャワーを作ります！

おフロ遊び、お外のお水遊びなどに使えます！



おねねアト

6月3日(火)・6月17日(火)

10時～12時 / 13時～15時

季節のパネルをバックに写真を撮ることができます！
今日は「カエルの歌」です！



ハッピーバスデー

6月18日(水)

10時～12時 / 13時～15時

6月うまれのおさんにバスデカードをプレゼントします。記念に手型・足型スタンプと、身長・体重を測り記入します。

おはなしでてこい

6月13日(金)・6月23日(月)

10時30分～10時45分

0～3歳児さんに、おすめの絵本や紙芝居をご紹介します。絵本を楽しみながら言葉を知らたり、親子のコミュニケーションを深める時間になります。

お気軽にご参加ください。

リズムあそび

6月3日(火)・6月17日(火)

10時30分～10時45分 / 14時～14時15分

親子で簡単な手遊び・わらべ遊び・ふれあい遊びを楽しめます。赤ちゃんの様子に合わせて無理なくご参加ください！

