

2019令和元年

7

第136号



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまできているようです。水あそびなど楽しい季節ですが、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけて暑い夏を乗りきりましょう。

夏は海水浴やキャンプ、地域の夏祭りなど出かける機会が多くなります。安全に留意しつつ様々な人や自然に触れ、夏ならではの経験を楽しんでください。すてきな夏の思い出がたくさんできますように。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。



* プレイルームでは、生後2か月から就学前の親子が遊べます。

* 子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

* 各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日 (第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」

TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

★★★たっぶり噛んで、食べることを楽しみましょう★★★

「食べること」って、生きていくために欠かせないもの。楽しく食べるためには、「噛む力」をしっかり身につけることが大切です。「よく噛むこと」で、こどものころと身体の育ちはより健やかなものになります。たとえば、だ液の分泌を促し、むし歯や肥満を予防したり、ことばの育ちや表情の豊かさにも影響すると言われています。

そこで、1歳までの赤ちゃんの成長に合わせた大切にしたい食事のポイントを紹介します。

***チュパチュパ期（ほ乳期）**

母乳やミルクを飲むための舌やお口の動きは生まれつき備わったものです。この動きが『噛む』『飲み込む』といったお口の機能発達の基礎となります。

***ゴクン期（離乳食初期・5～6か月頃）**

首がすわり、支えがあればおすわりでき、よだれが増え、大人の食事を欲しそうにし始めたら離乳食開始のサインです。最初は、舌は前後にしか動かず、ゴクンと飲み込むだけなので、ポタージュ状から始めます。素材の味を感じる調理を心がけましょう。特別な味付けはいりません。

***モグモグ期（離乳食中期・7～8か月頃）**

舌が前後上下に動き、食べ物を舌で上あごに押しつけ、つぶすことができます。豆腐程度のかたさで、舌でつぶせる練習ができるような大きさにしましょう。みじん切りは舌でつぶす練習には小さく、のみこむだけになるので注意しましょう。



***カミカミ期（離乳食後期・9～11か月）**

舌を上下前後左右にも動かし、食べ物を歯ぐきへ送って、つぶしたり、前歯でかじりとりたりできるようになります。バナナくらいのかたさを目安に、“自分で食べたい”気持ちを大切に、手づかみ食べがしやすい大きさや調理を意識しましょう。

“食事ってこれでいいのかな？” “あまり食べなくてイライラする” など悩みや不安がつきもの
です。そんなときに、気軽に相談できる教室がありますよ★ぜひ、ご参加ください♪

🌸ママ教室・栄養編🌸

対象：おおむね10か月までのこどもと産婦
内容：母乳相談や離乳食（前期～中期）の話をしていきます。試食を通して、“しっかり噛めているか”などの相談もできます。また、絵本やヨガもしています。
場所：保健センター 時間：午後 2時から
日程：8/21、10/9、12/11、2/12
※妊婦、その家族の参加もあります。

🌸ぱくぱく教室🌸

対象：10か月～離乳食完了までのこどもと保護者
内容：離乳食に関する様々なお悩みについて、実習や実食を交えて、お話します。ママパパに実際に体験してもらいながら、食事の悩みを相談できる教室です。食材の形や固さ、味覚についてなど、テーマを設けたお話もあります。
場所：保健センター 時間：午前9時45分から
日程：7/3、9/4、11/6、1/15、3/4

※教室は全て水曜日です。 ※どちらの教室も、実施日の2日前までにお申し込みください。
お問い合わせ・お申し込みは 子育て支援課(075-631-9904・0774-45-3905) まで♪

お知らせ

7月11日（木）から、8月30日（金）までテラスにてビニールプールで
水あそびをします。（天候不順・事業開催日は中止）

☆ 持ち物

- ・水あそび用のパンツ
- ・体をふくタオル
（紫外線ケアのため、Tシャツ等を着用
もらってもかまいません。）



☆水あそびができないとき

- ・熱があるとき
- ・目や耳の病気のとき
- ・おなかの調子が悪いとき
- ・皮膚疾患があるとき（とびひなど）

☆ 時間・・・午後2時まで

水に親しみ心身を開放して、親子で楽しんでください。



・・・6月15日（土）救急法講習会を開催しました。・・・

久御山町消防本部の協力により、救急法講習会を開催しました。当日は8組24名の親子の参加があり
AEDの使い方・心肺蘇生法・熱中症・誤飲の対処法・・・など教えて貰いました。

講習会の後は救急車を見せてもらい、大喜びの子どもたちでした。



七月（文月・ふづき）

ちょこっと豆知識

文月とは・・・

「文被月（ふみひろげづき・ふみひらきづき）」が短くなって「文月」になったという説があります。
「文被月」は「文（ふみ）を広げて晒す（さらす）月」という意味があり、7月7日の七夕に、短冊
に願い事や詩歌を書いて笹に飾る風習を示しています。他に中国では七夕に書物を虫干し（天日干し）
する習慣があり、「文開く月（ふみひらくつき）」と呼ばれていたのが「文月」になったという説や、
収穫間近の稲穂にお米が含まれることから「穂含み月（ほふくみづき）」や「含み月（ふくみづき）」
と呼ばれていたのが「ふづき」になった説があります。

最後に「文月」は旧暦の7月を指す言葉で現在の7月下旬から9月上旬頃に当たります。それで、
「文月」のことを「穂含み月」「含み月」といわれているそうです。



7月の日曜開館は、14日です。