親子De笑顔

※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。

髙橋紗織さん・夢叶（ゆめと）ちゃん（1歳7カ月）（用土6）

☺子育てのポリシー

あいさつ（ありがとう、ごめんなさいなど）ができるように心がけています。のんびりと夢叶のペースで成長していく姿を見守っています。たくさんほめたり、一緒に喜んだりしています。

☺お子さんが夢中になっていること

車やお絵かきが大好きです。本物の電車や大型車が動いているのを見ると大興奮しています。

子育てQ&A

歯磨きはいつごろから？

Q 子どもに歯が生え始めました。まだ前歯だけなのですが、すぐ歯磨きを始めた方がよいのでしょうか。

A 歯磨きは、1本でも生えてきたら始めましょう。ただ、最初はしっかり磨いてきれいにすることよりも、口の中を触られることに慣れることが大切です。慣れてきたら、次第にガーゼで汚れをふき取ったり、仕上げ磨き用の歯ブラシで磨いたりしてみましょう。この時、誤って歯茎などを強く磨いてしまうと、「歯みがきは痛い」と感じてしまい、歯磨き嫌いになってしまうこともあります。ブラシ部分が歯にきちんと当たっていることを確認しながら、やさしく磨いてみましょう。

姿勢は、大人のひざの間に仰向けに寝かせて磨くと安定して安全ですが、嫌がるようなら壁などを背にして、よりかかるように座らせて磨く方法もあります。子どもが不安な気持ちにならないよう、やさしく話しかけ、できたらたくさんほめてあげましょう。

1歳を過ぎたら、歯みがきの習慣がつくよう、歯ブラシを子どもに持たせ、大人も一緒に磨いてみましょう。最初はおもちゃのように遊んでしまうかも知れませんが、歯ブラシに親しむうちに大人のまねをして磨くことを学んでいくでしょう。好きなだけ磨かせ、その後仕上げ磨きをしましょう。

子どもの歯を虫歯から守るためには歯磨きはもちろん、普段の食生活の管理も大切です。甘いジュースやお菓子は歯を溶かしやすいので、与える量や回数にも気をつけたいですね。

子育てサロン

3月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター（☎581・4165）へ。

育児相談

月日（曜日）	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。
3月26日(金)			
3月27日(土)			
3月30日(火)			
3月31日(水)			

ほかほかクラブ（0、1歳）

月日（曜日）	時間	場所	備考
3月10日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。**※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。**
3月17日(水)			
3月24日(水)			

ほかほかクラブ（2歳以上）

月日（曜日）	時間	場所	備考
3月5日(金)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。
3月12日(金)			
3月19日(金)			

つぼみのつどい　※事前に予約が必要です。

月日（曜日）	時間	場所	備考
3月20日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	3月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
火曜日	午前の部　9時30分～11時30分	子育て支援センター	センターを開放します。3月2日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日	午後の部　1時～3時50分		
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
第3土曜日			

あかちゃんサロン

月日（曜日）	時間	場所	備考
3月19日(金)	午後1時～3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

健康ひろば

3月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日（曜日）	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
3月8日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳（既にお持ちの方）

運動訓練

月日（曜日）	時間	対象	場所	持参する物	備考
3月17日(水)	午前10時～正午	岩崎長寿会 中本長寿会	保健福祉総合センター	健康手帳（既にお持ちの方）	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
3月19日(金)		折原下郷長寿会 西ノ入長寿会			

乳幼児健康診査

種別	月日（曜日）	受付時間	対象	場所	持参する物
4～5カ月児健康診査	3月11日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年10月～11月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	3月25日(木)	午後1時30分～2時	平成18年9月生		

乳幼児健康相談

種別	月日（曜日）	受付時間	対象	場所	持参する物
10カ月児健康相談	3月18日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年4月～5月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳 役場からの通知

ひよこ教室

月日（曜日）	時間	場所	対象	持参する物
3月2日(火)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者（20組） ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳 筆記用具 エプロン（2日目） おぶいひも（2日目）
3月9日(火)				

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
3月3日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

新型インフルエンザ最新情報

1月19日から、健康な成人を含むすべての方が、新型インフルエンザワクチンの接種を受けられるようになりました。

希望する方は、かかりつけ医に予約のうえ、接種してください。

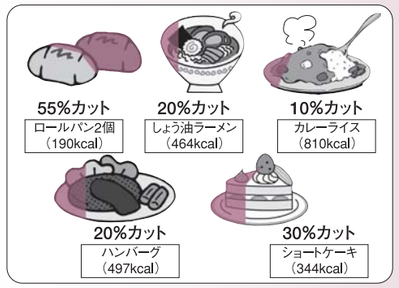
問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

ワンポイントアドバイス

脱メタボへの道！

健康福祉課保健指導班

まだまだ寒い日が続きますが、冬は活動量が減り「気づいたら太っていた」という方も多いようです。一度体についてしまったぜい肉を落とすにはどうしたらよいでしょう。「健康維持のため『運動』が大切なのはわかっている。でも運動が苦手…」という方にお勧めしたいのが「食事療法」です。具体的には、今食べている量を少しずつ減らしていく、名付けて「100キロカロリーダイエット法」をお伝えします。

体重を1キログラム減らすには、約7,000キロカロリーのエネルギー消費が必要と言われています。

例えば、1カ月で1キログラムの体重を減らしたい場合、1日に約233キロカロリーを減らすことで、1カ月後には体重が1キログラム減ることになります。例えば、下のイラストのように、ハンバーグ1皿が約497キロカロリーです。この20％（約5分の1）を残すと、約100キロカロリーの減になります。1日3食、少しずつ減らすことで体重が減るなんて、素敵だと思いませんか？　まさに「ちりも積もれば山となる」です。この方法は「いつも食べている量より少し減らす」ところがポイントです。ちなみに体重が1キログラム減ると、腹囲も1センチメートル減ると言われています。ダイエットと聞くだけで「食べられない」ストレスを感じてしまいがちですが、この方法なら取り組める気がしませんか？　運動が得意な方も苦手な方も「脱メタボ」を目指し、ぜひお試しください。