

上志佐保育所 すくすくめだかランド

平成27年 6月号

<お問い合わせ先>

上志佐保育所

(0956)72-0048



ぜひ遊びにいらしてくださいね♪

「ベビーマッサージ」

期日：6月5日（金）
 時間：10時30分～11時30分
 場所：上志佐公民館 教養室
 内容：生後2ヶ月頃～1歳未満までの
 お子さんを対象に、親子でふれ
 あいながらマッサージをする。
 持ってくる物：バスタオル、タオル、おむつの替え、
 飲み物（ミルクなど）

※参加をご希望される方は、
6/3(水)までにご連絡ください。

「園庭開放・父の日プレゼント作り」

期日：6月12日（金）
 時間：10時30分～11時30分
 場所：上志佐保育所
 内容：保育所の遊具などで遊びましょう！
 （雨の日は室内あそびになります）
 また、少し早いですが父の日にむけて
 ハッペプレゼントを作りましょう♪

持ってくる物：帽子、水筒

※参加をご希望される方は、
6/10(水)までご連絡ください。

「カレンダー作り」

期日：6月26日（金）
 時間：10時30分～11時30分
 場所：上志佐公民館 教養室
 内容：絵本読み聞かせ、
 カレンダー作り 他

※参加をご希望される方は、
6/24(水)までにご連絡ください。

5月の活動



むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。



食べたらかみかき習慣

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



栄養バランスのよい食事

バランスのよい食事、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯に
 よいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで
 吸収されやすくなります。



規則正しい生活習慣

生活リズムの乱れ、特に睡眠
 不足は、体の機能が低下し、
 抵抗力が弱まるなど、体の
 あらゆる面において悪影響
 を及ぼします。



定期的に歯科検診

むし歯は、早く発見し治療する
 ことで、永久歯に影響を残さず
 にすみます。