



すくすくだより 2月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
	1	2 	3 節分 豆まきセットをお配りします。ご家庭で豆まきを楽しんでください！ 先着10組 13:00~13:30 2月1日予約開始	4 	5 ひかりの子ども成長展 保育園での地域の方との関り・保育園における子どもの成長などをZOOM配信します。エプロンシアターもあります！ 10:00~10:30 2月1日予約開始	6
7	8 	9	10	11 建国記念の日	12	13
14 バレンタインデー 	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	<div data-bbox="929 917 1579 1284" data-label="Text"> <p><対象> オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様 ピンク ⇒妊婦さん～生後4か月頃までのお子様が いる方 緑 ⇒小学生までのお子様 青 ⇒大人の方</p> </div>		
28						

ご利用のご案内
 <対象>
 保育園・幼稚園に通っていないお子様
 <予約について>
 予約の受付は土・日祝日を除く平日
 10:00~16:00となっています。
 沢山のご参加お待ちしております。
 <参加費>
 無料です。
 ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

お問い合わせ
 光明第八保育園
 住所：八王子市上柚木3-13-2
 TEL：042-675-4811
<http://www.koumyou8.net>
 担当 小野

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



子育て情報

良く噛んでから飲み込みましょう

よく噛むことのメリット

ひみこの食育標語

ひみこのはがーぜ

—『よく噛む』8大効用—

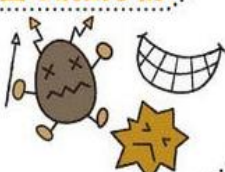
肥満予防



言葉の発音はっきり



歯の病気予防



胃腸快調

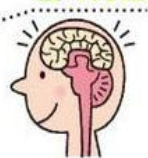


ひみこのはがーぜ

味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



噛む力を育てる

赤ちゃんは、お母さんのおなかの中にいるときの指しゃぶりや、生まれてから母乳を吸うこと、また離乳食でも噛むトレーニングを行っています。乳歯が生えそろう2歳～3歳ころまでには噛むための準備ができ、5歳～6歳になる頃には噛む力がついてきます。噛むための準備が整ったあと、4歳～5歳くらいから噛む習慣をつけておけば、本格的に食べ物を噛むようになったときに、しっかりと噛むようになります。

普段の食生活の見直し

子どもによく噛む習慣をつけてもらうには、普段の食生活から見直していく必要があります。根菜類が食事の中心だった戦前に比べ、現代の食事はファーストフードやインスタント食品、またハンバーグやオムライス、スパゲティなど、あまり噛まずに飲みこめてしまうものが中心です。食生活の変化と噛む回数について調べた結果、戦前に比べ現代では噛む回数が半分になっていることがわかっています。

良く噛んで楽しい食卓

一口食べ物を入れたら、30回噛んでみましょう。よく噛むことで消化がよくなり、食事をじっくり味わって食べる習慣も身につきます。大人も一緒にゆっくり食事を味わうことで、噛むことだけでなく、食事のマナーも覚える機会にもなります。箸置きなどを利用して一旦箸を置くのもいいかもしれません。また楽しい食事の経験は子どもの情緒にも良い影響を与えます。

食品による窒息に注意

窒息は、空気の通り道である気道が塞がれることです。食品による子どもの窒息は度々おこっており、尊い命が失われています。この様な事故の8割が4歳以下でおこっているので、4歳以下の子どもが食事をする時に泣いていたり、眠い時等は特に注意が必要です。

窒息をおこしやすい食品

丸いもの・つるつるしているもの 粘着性が高く唾液を吸収するため飲み込みづらいもの



固くて噛み切りにくいもの



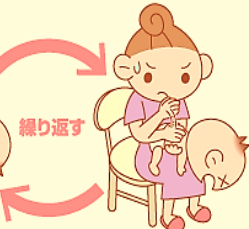
窒息をおこした時の救命措置

1歳未満の乳児

胸部突き上げ法



背部叩打法



繰り返す

1歳以上の幼児

腹部突き上げ法



