

令和6年6月25日(火)



子育て教室「歯みがき教室」

滑川市子育て支援センター
(子ども9名 保護者9名 計18名)

歯みがき教室
講師：板川 和美 氏

歯科衛生士
板川 和美 氏



かぼさんのお口には
むし歯菌が！！
歯みがきしようね



歯みがきのポイント

- ～歯が生える前～
口や鼻の下をマッサージする
- ～歯が生え始めたら～
濡らしたガーゼで拭く
- ・寝る前は必ず仕上げ磨きをしよう
- ・プラークがつきやすいのは上の歯
- ・お菓子やジュースなどの糖分はできるだけ控える(乳歯がそろうまでは)



Q.歯みがきを嫌がる子にはどうしたらいいの？

A.好きな音楽を流したり、動画を見せてもOK
鏡を持たせるのも効果的。
できた時はたくさん褒める。

歯フラスのサンプルも
見せていただきました。
Loft でも売っているそ
うですよ！



育児講座「便育教室」

令和6年12月17日(火) 滑川市子育て支援センター



講師：関口 瑞穂氏

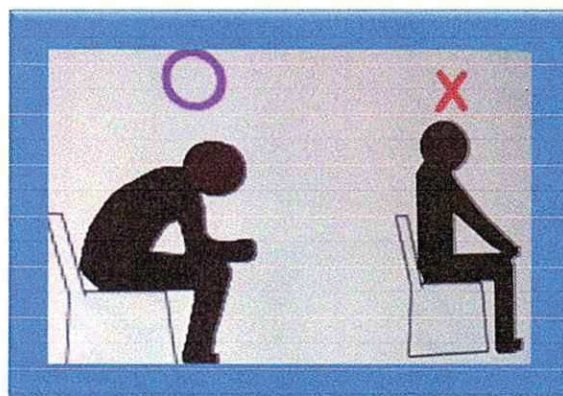
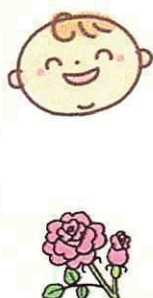
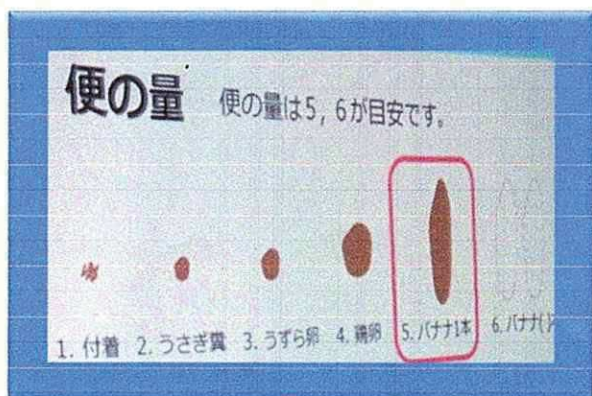
8組の親子が参加しました。
便秘解消のための食事やマッサージなどを教えていただきました！



ストレッチをして体をほぐしましょう。抱っこや授乳で凝固まった筋肉を動かすことは大切です。

理想的な便は『バナナ1本分うんち』

正しい姿勢で便器に座りましょう



前かがみ35度がポイント！
トイレトレーニングには踏み台を置いてあげるとベストです。



発酵食品は便のすべいをよくしてくれます

・納豆 ・オクラ ・めかぶ ・なめこ ・長芋
など積極的に摂取しましょう！

便育にオススメの絵本
もあります！！



うんちは健康の
パロメーター

令和6年12月17日(火)



離乳食相談会

R6,06,26



管理栄養士
渡辺先生

今回は座談会スタイルで！
みんなでテーブルを囲んで、
まったりお話をしました♪



最初は手遊びをして、和やかな雰囲気☆

離乳食の味付けの仕方や手づかみ食べしやすいメニューについて、手づかみ食べやコップ飲みについてなど、質問や疑問に全てお答えいただきました！ママ同士の育児についての情報共有もでき、貴重な場となりました😊



ママの近くで
遊びながら一緒に
参加しました♪



食育教室「離乳食相談会②」

R6.08.27



健康センター
管理栄養士 渡辺さん

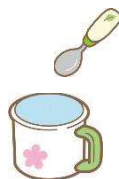


最初に手遊び・ふれあい
遊びでリラックス♪



【水分の摂り方について】

お出かけ先ではストローで水分をとることが多いと思われるが、おうちにいるときにはコップ・スプーン・おわんで水分をとることをおすすめされました。ストロー飲みは母乳やミルクを飲むときと口の動かし方が似ているようで、コップ・スプーン・おわんで水分をとることで、これからの発語にもつながるそう。



管理栄養士さんにママ達からの質問に答えていただきながら、ママ同士で情報共有もしました♪「今度買いに行ってみよう!」と参考にされている方も。



食育教室「離乳食相談会④」



R7.02.19

管理栄養士



二川氏 渡辺氏

今回の離乳食相談会は

4組の親子が参加されました。

栄養士さんが用意してくださった資料と

事前にママ達から伺った質問に沿って

栄養士さんにお話をさせていただきました！



ウンチでチェック！

初めての食品を体験したとき…

- ・そのまま出てくる→消化の練習中
- ・下痢→消化吸収能力に合わなかった と判断できる！

体の中の『消化酵素』がよく働ける体温は、37℃

低すぎても(冷えている)、高すぎても(発熱時)

うまく働くことはできないそう！結果、下痢になります。

その日のお子さんのコンディションも大事になりますね。



離乳食作りのポイントや

味付けについて

おすすめの手づかみメニューなど、

内容もりもりたくさんでした♪



ぼく・わたしたちは
一緒にお話を聞いたり
ねんねしたり遊んだりして
参加したよ♪