

令和7年

6月

砺波市

出町子育て支援センター



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 当園の中村看護師 がお話します	3 身体計測 健康相談 午前	4 	5	6	7 休館日
8 休館日	9	10	11	12	13 	14 休館日
15 休館日	16 	17	18	19 15時閉館	20	21 休館日
22 休館日	23	24	25	26 親子でヨガ 10:30~11:20 (要予約)	27	28 休館日
29 休館日	30 	よだれの多いお子さんはハンカチ等の持参をお願いします				



虫歯は食べ方で防げる！

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われていますが、実は、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで唾液はでません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。



虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。

よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がよくでます。野菜類、海藻類、きのこ類など噛みごたえのある食材を取り入れましょう。



食中毒に注意！

梅雨時期、予防三原則

- ・調理前はよく手を洗う
- ・買った食材はすぐに冷蔵庫に！
- ・しっかり加熱する

★26日(木) **〈親子でヨガ〉**
10:30~11:20
(要予約 10組)

松岡先生の「親子でヨガ」教室を開催します。

※バスタオル持参



★10日(火)~13日(金) **〈うちのの人にプレゼントを作ろう！〉**

★10日(火)~13日(金)

うちのの人に“ありがとう”“大好き”の気持ちを込めて、プレゼントを作しましょう。



出町認定こども園内(中学校グラウンド側)
開館日時 月~金曜日 9:00~17:00

住所 砺波市表町18-3

TEL (0763)32-2776 FAX (0763)32-6625