

おひさまだより

2025.5.29
せんだの森



雨の日が続く…そんな時期がもうすぐやってきます。大人にとっては、少し憂鬱にも思える雨ですが、レインコートや長靴、傘をたたく雨の音、水たまり…。子どもにとっては、その1つひとつに発見があったり、喜びがあったりと楽しみに変えることもできる日になります。「雨がシトシトふってるね」「今日はザーザー雨だよね」など、オノマトペを使って表現するなど雨を楽しむ日があってもいいかもしれませんね。

とは言え、ゲリラ豪雨などの災害につながる雨には、気を付けていかなければいけません。気にかかる雨の日は、セコムメールを気にかけて確認をしてみてください。

6月4日～

歯と口の
健康週間

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、食べる力に合わせた食事をとることが大切です。

発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも…。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫してみてください。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

④ 吐き出しをしからない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。





6月の保健指導

「バイバイ むしバイキン」 歯のおはなし



日時：6月18日(水) 9:30～

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしてきてね。



6月の休日診療医療機関(*一部抜粋)



	小児科	内科	
1日(日)	細木小児科(港町) 921-7111	島谷病院(新涯町) 953-5511 *外科も可	東川耳鼻咽喉科医院(御門町) 923-3333
8日(日)	やすはらこどもクリニック (多治米町) 953-1152	平井外科胃腸科医院(御幸町) 955-5550 *外科も可	竹内耳鼻咽喉科(春日町) 940-4666
15日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町) 970-2022 *内科も可	竹内内科循環器科(大黒町) 050-1220-8886	岡本耳鼻咽喉科医院(御幸町) 961-0017
22日(日)	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939 *内科も可	土屋内科医院(東手城町) 941-1754	まつおか耳鼻咽喉科(水呑町) 968-0187
29日(日)	ふじもり医院(伊勢丘) 947-1275 *内科も可	いそだ病院(松浜町) 922-3346 *外科も可	堀病院(沖野上町) 926-3387

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00～23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。