



子育ては、ゆっくり、らかに、らぶ(愛情)をもって!

第10号

2018年  
8月

# 子育て ゆ・ら・ら

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟  
発行人/橘原 淳信  
編集/広報委員会  
〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区  
中央2-1-1レインボープラザ5F  
TEL: 093-661-2153  
FAX: 093-661-2163

## 子どもって…

好きなこと、したい事だけするのが子どもです。そんな子ども同士「やりたい」がぶつかると泣いたり泣かせたり、まわりを困らせたり。

楽しく遊ぶためには「じゅんばんこ」「かわりばんこ」という約束があるのを教えてくれるのが年上のお友だちやまわりのおとな。

3～5歳になれば世の中に“約束ごと”があることも少しずつ理解できるようになります。

### ルールをまもる



### じゅんばんこ!

### ルールをやぶる



### ひとりじめするのはだーれ まってるよ!

## 社会のルールはどう教えるの?…

自分のやりたい事だけ通してしまったらまわりの人が困るのもわかってきます。教えるときには、子どもが守れそうな“約束”の範囲を少しずつ広げていくのがコツ。それは同時に“責任”を教えていくことにもなります。

そして、教えてあげたい“約束ごと”のいちばんは“いのち”を大事にすること。道路から飛び出した時やお友だちを叩いたときは「いけない」とその場ではっきり、言い聞かせましょう。何度も繰り返しますが、その時その時に言い聞かせましょう。

子どもは、まわりの人を見ながら育っていきます。まずは親自身がルールを守ること、これもたいせつ!

イラスト: 中野安芸子 (三萩野保育園)

## 子育ては、不安や心配も多くありますが、 楽しいこともたくさんありますね。

- 乳児期には、肌を離さず
- 幼児期には、手を離さず
- 学童期には、目を離さず
- 思春期には、心を離さず



子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

子育てしていく中で「これでいいのかな?」「どうしたらいいのかな?」と悩む事があれば気軽にご相談ください。専門の保育士がご相談に対応しています。

子育て電話相談

時間: 午前10時~午後4時まで  
TEL/093-511-1085

# お口を元気にする十か条

お口は、食べること、話すこと、若さを保つことなど、毎日の生活に大切な働きをします。いきいきとした生活は、お口の元気から。お口の運動のためにこの十か条を毎日声に出して読みましょう。

毎日「お口の元気体操」をしよう  
よく噛んで味わって食べよう  
ゆったりした心で食べよう  
栄養のバランスを考えて食べよう  
歯をみがいた後はブクブクうがいをしよう  
入れ歯の手入れもしっかりしよう  
寝る前の歯みがきは特に念入りにしよう  
何事も前向きに楽しく過ごそう  
一日一度は外に出て、話す機会をつくろう  
かかりつけ歯科医院で定期的に診てもらおう



**口の運動** 口の周りをきたえましょう。

<b>ア~の口</b> ゆっくり大きく口をあける	<b>イ~の口</b> 唇を横(左右)にしっかりと引く	<b>ウ~の口</b> 唇を前にとがらすように突き出す	<b>頬ふくらまし(両方)</b> 両方の頬をふくらましたり、頬をへこましたりする	<b>頬ふくらまし(左・右)</b> 左右の頬をふくらます
-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--	----------------------------------



**舌の運動** 舌のトレーニングをすることで、舌の力もアップして飲み込みも滑らかになります。

**口の中で、舌の左右運動**

舌で左右の頬を内側から押す



**口の中で、舌の回転運動**

口の中で舌をぐるぐる回す



忘れていませんか?

1歳6か月児・3歳児歯科検診(無料)

1歳6か月児歯科検診とあわせて受けることができます

・お子さんの歯を強くする ・保護者の方もお口のチェックを!

フッ化物塗布(無料)

親子歯科健診(有料)

北九州市からのお知らせより抜粋

## 第1条

自立心を育てましょう。  
ひとりでやりたい意欲を大切に。

## 第2条

お友だちと遊ぶ機会をつくりましょう。

## 第3条

がまんする心をそだてましょう。

## 第4条

生活習慣 早寝・早起き・食事等 を規則正しくしましょう。

## 【3~5歳のお子さん】 のびのび子育て 8か条

## 第5条

家庭や社会の一員であることを教えましょう。

## 第6条

日常生活の中で安全のしつけを忘れずに。

## 第7条

困ったときは、一人で悩まずに相談しましょう。

## 第8条

育児支援サービスや育児の輪を積極的に利用しましょう。

北九州市こそだて情報 平成29年度版より

“毎月23日は、ノーテレビ・ノーゲームデー!”  
に挑戦してみませんか?

今、メディア漬けで子ども達の脳が崩れ、心も体も危ない!とされています。  
テレビを消して、親子で触れ合う時間をつくりましょう。

## 危険信号! 思い切って、見直そう!



- ・食事の時もテレビを見ながら
- ・大人もパソコンやスマホに夢中
- ・子守代わりにテレビやビデオ...など



家族で話し合っ、できることから取り組んでみましょう。

- ・食事の時間はテレビを消す。
- ・8時以降、寝る前はテレビを消す。
- ・1日2時間以上テレビを見ない。
- ・ゲームはしない。または、時間を決めて30分まで。
- ノーテレビの時間は家族みんなで楽しむ時間にしましょう。



保護者の方が休みの日は子どもと外に出て、運動遊びをする。  
家の手伝いをしてもらい、ありがとうを伝える。  
絵本の読み聞かせや、親子でふれあい遊びをする。  
親子でクッキングをして、楽しく食べる。

親子の対話をたくさん交わし、ほめて楽しくうれしい時間を過ごしましょう。

保育と保健ニュースより

# 保育まつり 2018

入場  
**無料**  
雨天決行

子どもは未来の支えです  
～育つ・育てる・育ちあう～

どなたでも  
参加できます。  
お友達を誘って  
おいでください。

2018年



とき **9月1日 土**

●受付開始13:40 ●終了16:30

鈴木翼の  
歌って!  
踊って!  
みんなで  
遊ぼう!



鈴木 翼 (すずき つばさ)

あそび歌作家。私立保育園、子育て支援センターに8年間勤務後、2009年、あそび歌作家として活動開始。全国でファミリーコンサート、保育者向け講習会等に出演。2013年から、「おとうさんといっしょ」(NHK BSプレミアム)へあそびアイデアや曲を提供。2012年より、「みんな DE どーもくん」(NHK BSプレミアム)にゲスト出演。2015年から、3年連続でフジロックフェスティバル(キッズランドステージ)に出演。

## プログラム

オープニング 園児たちの  
「パラバルーン」の演技

## 親子サッカー教室

親子で一緒にボールを使った動きや  
ミニゲームをミニスタジアムの  
フィールドで体験してみませんか?

- 事前申し込み:先着200組
- ギラヴァンツの指導員による指導

※参加される方は、必ず運動靴着用。装飾品(イヤリング、ブレスレット等)を装着してのフィールド内進入は固くお断りいたします。携帯電話や、手荷物等もフィールド内には持ち込みできません。  
※プロの選手が使うフィールドであり、芝生の管理が非常に厳しい為、何卒ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

## 遊びのコーナー

- 手作りおもちゃ
- バルーンアート
- 保育士とあそぼう  
など

## プレゼント

- 先着900名(1家族1個)にキノコをプレゼント(福岡県産)。
- お子様には、手作りおもちゃ等のお土産があります。

## お願い

- 芝生(グラウンド)に入るお子様は、運動靴での入場をお願いします。また、動きやすい服装でご来場ください。
- 芝生保護のため、グラウンド内は事前に許可された方以外の保護者や児童は入場できません。
- 会場周辺は駐車場が少ないため、公共交通機関でのご来場をお願いします。

ところ **ミニワールド  
スタジアム北九州**

北九州市小倉北区浅野3-9-33



提供:北九州市



お問合せ 主催 (一社)北九州市保育所連盟 ☎093-661-2153

〒805-0019 北九州市八幡東区中央2-1-1 レインボープラザ 5F ホームページ <http://www.hoiku.gr.jp>

共催 北九州市・(公社)北九州市私立保育園連盟・北九州市保育士会