



のびっこ

令和7年3月発行
恵那市社会教育課 太田
☎0573-26-6853

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケを掲載していきます。

春。変化の季節

妊娠期には妊娠期の、新生児期には新生児期の、離乳期には離乳期の、その時期ごとになやみはあります。落ち着いたと思ったら、次の困りごとがやってきて、「3日前と今日の悩みは違う！」くらい、幼い子との暮らしは変化の連続かと思います。

春はよけいにざわざわしますね。

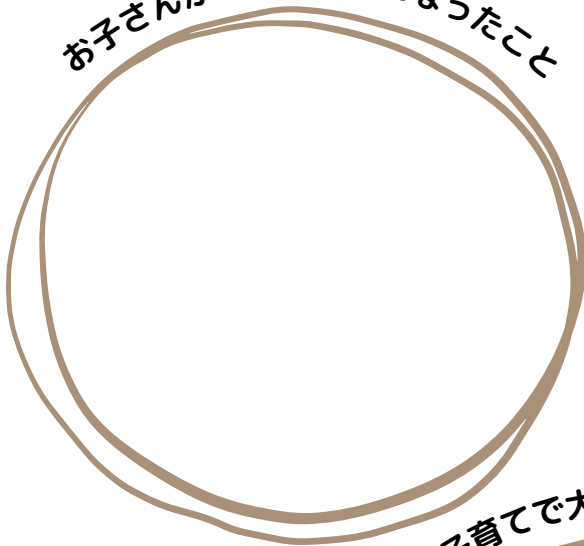
こども園入園やお仕事復帰をする人も、引き続きお子さんと過ごす人も、ひとまず1年間お疲れさまでした！



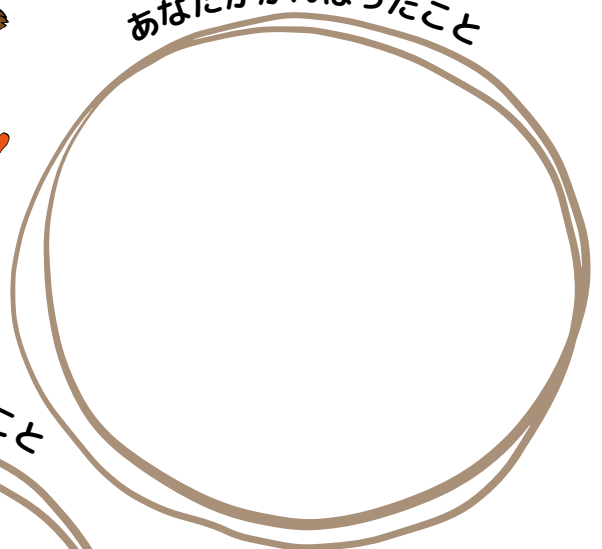
1年間を振り返り、成長を実感

バタバタと日々が過ぎているようにも感じますが、子どもも自分も1年前とは確実に違ってきます。

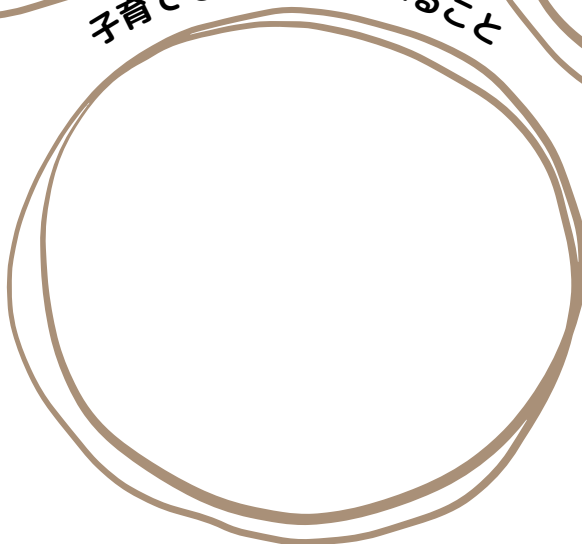
お子さんができるようになったこと



あなたががんばったこと



子育てで大事にしていること



おやこの運動あそび

おやこであそびながら、お口まわりの筋力アップ！

お口に関する困りごとは、子どもの成長とともに解決していく場合が多いですが、長期化したり、口腔機能の発達が遅れたり、誤った動作を身につけてしまったりする場合があります。

「食べる機能」の困りごと

かじりとりができない、丸のみする、うまのみこめない、食べこぼし、食べるのに時間がかかる、など

「話す機能」の困りごと

さ行、た行、ら行が正しく発音できない、話す時に舌が前が出る、など

「その他」の困りごと

お口ボカンで口呼吸になる、など



吹くあそびやブクブクうがいがおススメ

あいうべ体操

(お口の周りや舌の筋肉を鍛える運動です)



- ・ゆっくり大きく動かしましょう
- ・声を出しても大丈夫です
- ・1日30回程度を目標にスタート
- ・鏡を見ながらすると更に効果的です
- ・痛みがある場合は無理をしないでください

参考資料：「8020読本 口腔機能発達不全症ってなあに？」

子連れ防災

できることから、ちょっとずつ！



防災の考え方は、家庭によってそれぞれです。
家族構成やペットの有無で備蓄量も異なります。

災害時、女性や子供が性被害に遭うこともあります。
予防策として、大人も子どもも、女性的な色や形の服装は控えましょう。カッパや持ち出し用リュックなど、これから購入される方は、選ぶ時の参考にしてください。

今月のプチ防災

女っぽい
服装を避ける



活動紹介

恵南：リトミック体験

音楽に合わせて動く。
楽器を鳴らす。
先生のお話を聞いて、タイミングを合わせる。
リトミックは色々な能力を使っているのですが、純粋に楽しい時間でした。
0歳さんもお母さんと一緒に参加しました。



バックナンバー▼



編集後記：リトミックの写真で、親子で同じものを見つめる姿が愛しく感じました。子の興味がころころ変わって振り回されている毎日ですが、何かを一緒にみて共感できるのは限られた時間かも。

