



いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっとこむ

第34号 令和6年3月

特集

産後の悩み相談しよう



<目次>

特集 産後の悩み相談しよう …ページ②～③

ミニ特集

小さい頃から意識しよう。歯やお口のこと …ページ④～⑤

子育て中に役立つライフハックを紹介！ …ページ⑥

大島絵本館ってこんなところ！ …ページ⑦

ちやいるレシピ …ページ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市子ども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

産後ママの皆さん、ゆっくりお話しませんか♪

産後の悩みや不安を、どこに相談してよいか分からない。ずっと子どもと2人で誰かと話したい。などといったこと、少しでも解消しませんか？射水市では、産後サポート事業として「いみずっ子 Baby の会」を開催しています。同じ月齢の子を持つママたちと、心なごむ時間を過ごしましょう。

いみずっ子 Baby の会



【日時】 毎月1回水曜日 10:00~11:30
 【会場】 射水市子ども・子育て総合支援センター
 「キッズポートいみず」3階
 【対象】 おおむね産後0~3か月までのママとお子さん
 定員 15組 (要予約)
 【申し込み】 右の二次元コード又は、
 お電話にてご予約ください
 【内容】 乳児の体重測定
 助産師・保健師・心理士相談
 ママ同士の情報交換
 【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル



毎月楽しいイベントを開催しています！



月齢フォト

足型アート



この日は、サンタさんに大変身！
 季節に合わせた写真を撮ることができるよ



可愛いお化けを作りました！イベントごとに合わせたオリジナル作品を作ろう

詳しくは、HPをご確認ください

助産師・保健師・保育士・心理士がスタッフとしてお待ちしております！

問い合わせ先：射水市保健センター ☎0766-52-7070



ママ達の座談会 ~こんな時どうしてる？~



同じ月齢の子を持つママ同士、嬉しいことや楽しいこと、不安や悩みを共有しました



あまり寝てくれないので、自分のご飯を食べる時間がない。

子どもが寝ている間に、つくり置きおかずを作り時短に！

どうやってリフレッシュしている？

子どもが寝た後に、お菓子や甘いものを食べてリフレッシュ！

いみずっ子 Baby の会は、おおむね0~3か月のお子さんが対象です。
 4ヶ月以上のお子さんは、ぜひ射水市子育て支援センターをご利用ください！

「子育て支援センター」でのイベント



「作って遊ぼう」
 画用紙でお弁当とリュックサックを作りました

「ベビーマッサージ」
 音楽に合わせて楽しくふれあいましょう



射水市子ども・子育て総合支援センター「キッズポートいみず」2階
 利用時間：9:30~12:00 / 13:00~16:30 (月~土曜日)
 TEL：0766-52-7410

参加には予約が必要な行事もあるため、HPをご確認ください

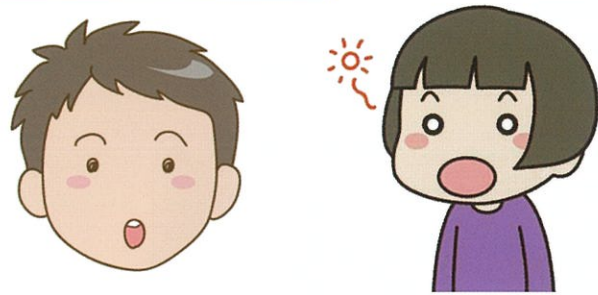


歯みがきや、お口のこと 子どもの将来のために今から始めよう！

子どもがむし歯にならないように心掛け、歯を磨くことはとても大切です。しかし、気を付けるのはむし歯予防だけではありません。近年、増えてきているのは、子どもの「ぽかん口」です。「ぽかん口」とは、下の絵のようにポカーンと口が開いている状態のことをいいます。口が開いているとむし歯のリスクが上がるだけでなく、歯並びにも影響します。「まだ子どもが小さいし、乳歯だから気にしなくてもいい」なんてことはありません。実は、小さいときからのケアがとても大切です。

ぽかん口は、歯科だけでなく耳鼻科も関係していることがあります。必要に応じて耳鼻科への受診もお勧めします。歯のことについて、射水市の歯科衛生士、奥村さんに伺いました。

ぽかん口とは？



「ぽかん口」とは、いつもお口が開いている状態のこと。「ぽかん口」は、さまざまなトラブルを引き起こす原因になります。

もしかしたら、お子さんのお口のトラブルは、「ぽかん口」と深い関係があるかもしれません。

なぜなるの？

子どもは乳児期から幼児期に唇、頬、舌、咽頭（いんとう）の筋を鍛えて正しく食べる機能を習得していきます。しかし、様々な悪い癖や、離乳食の与え方等により、口元の力が弱まってぽかん口になりやすくなります。

離乳食の与え方

唇の力が弱いと、舌を前に出す癖がつきます。唇で取らせるように、スプーンをすぐに抜かないようにしましょう。スプーンを下唇にのせ、上唇が自然に下りてくるのを待って、ゆっくり水平に引き抜きましょう。

長期間の指しゃぶりや哺乳瓶の使用

指しゃぶりの癖が3歳ちかくなってもとれないと、指が前歯を押し出す原因となります。また、哺乳瓶は前歯に飲み物がたまりやすく、むし歯の原因になります。2歳くらいには卒業できるようにしましょう。

「ぽかん口」が引き起こすトラブル

むし歯

口が開いている状態だと、口内が乾燥し、唾液の分泌量が少なくなってしまいます。唾液は、汚れを落としたり、むし歯菌を退治してくれる役割があるため、唾液が多いとむし歯になりにくくなります。

ウイルス感染

ぽかん口の状態で口呼吸になっています。鼻呼吸は、鼻がフィルターの役目をしてウイルスの侵入を防いでくれますが、口呼吸はウイルスが体内に入りやすい状態になるため、インフルエンザなどの感染症に感染するリスクが高くなります。

月齢別、歯磨きの仕方と「ぽかん口」予防

フッ素入り歯磨き粉・ジェルを行う大切さを知ろう

フッ素を塗ることによって、歯が硬くなり、丈夫な歯になります。

むし歯菌は酸性のため、歯が硬いと酸によって溶けるリスクが軽減されます。

フッ素を正しく使い、むし歯になりにくい丈夫な歯を作りましょう。

フッ素（フッ化物）の利用はあくまでむし歯予防の補助です。丁寧な歯磨きを心掛けましょう。

歯の生える時期は個人差がありますので、だいたいの目安にしてください。



	歯磨きとぽかん口予防	フッ素入り歯磨き粉（フッ化物）の使い方
歯が生える前 	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きはしなくて大丈夫 歯磨きトレーニングとして、口の周りを触ったり、上唇を軽く持ち上げる練習をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> まだ歯が生えていないので、フッ素の必要はない
5～6か月 <p>乳歯が生え始めるころ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食は食べ方や舌を動かす練習なので、スプーンを下唇にあて、口が閉じるのを待つように食べさせるとぽかん口予防に 離乳食の後に湯冷ましをあげれば十分 歯ブラシの感覚を知ってもらうために、おもちゃで少しずつ慣らしていきましょう 指にガーゼをまいて拭くことも歯磨きの練習になります 	<ul style="list-style-type: none"> 歯が生え始めた瞬間からフッ素入り歯磨き粉をスタート（グリーンピース 1粒分が目安） フッ素入り歯磨き粉に含まれるフッ素は安全性が高いため、歯磨き1回分程度なら誤って飲み込んで大丈夫
1歳 <p>歯の生え方は人それぞれ 本数は気にしなくて良い</p>	<ul style="list-style-type: none"> 親子で歯磨きをし、大人も歯磨きしている姿を見せましょう 歯磨きに慣れてもらい、寝る前の歯磨きを習慣にしましょう 離乳食をあげる時は、足の裏が完全について、安定した姿勢がとれるようにするとぽかん口予防に 噛む習慣をつけることで、唾液が分泌されむし歯予防に 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯の本数も増えるので、フッ素入り歯磨き粉を使用し、1日1回はしっかりと磨く（毎日使っても良い）
1歳6か月 <p>人によっては奥歯が生え始めるころ。奥歯は汚れが溜まりやすいので注意</p>	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみで食べ始める頃 前歯でかじりとって食べることで、食べられる量を学習する 歯と歯茎の境目を磨くことを意識しましょう 20本生え揃っている子は1日3回、歯を磨きましょう 哺乳瓶でジュースを飲むのはやめて、コップに切り替えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 前歯がむし歯になりやすいので意識して行うと効果的 子供用フロスを使うのも良い



子育て中に役に立つ！ 子育てライフハックを紹介！

毎日大変で、忙しい子育て。「少しでも楽できることは、楽しい！」そんな方の役に立てるような子育てライフハックを紹介します！協力してくれたのは、子ども子育てワーク委員の皆様です。



紙パックの飲み物は、
側面の耳を立てて持つと
こぼれにくい



発熱時や熱中症予防対策に、
布マスクに保冷剤をいれて
背負わせる！

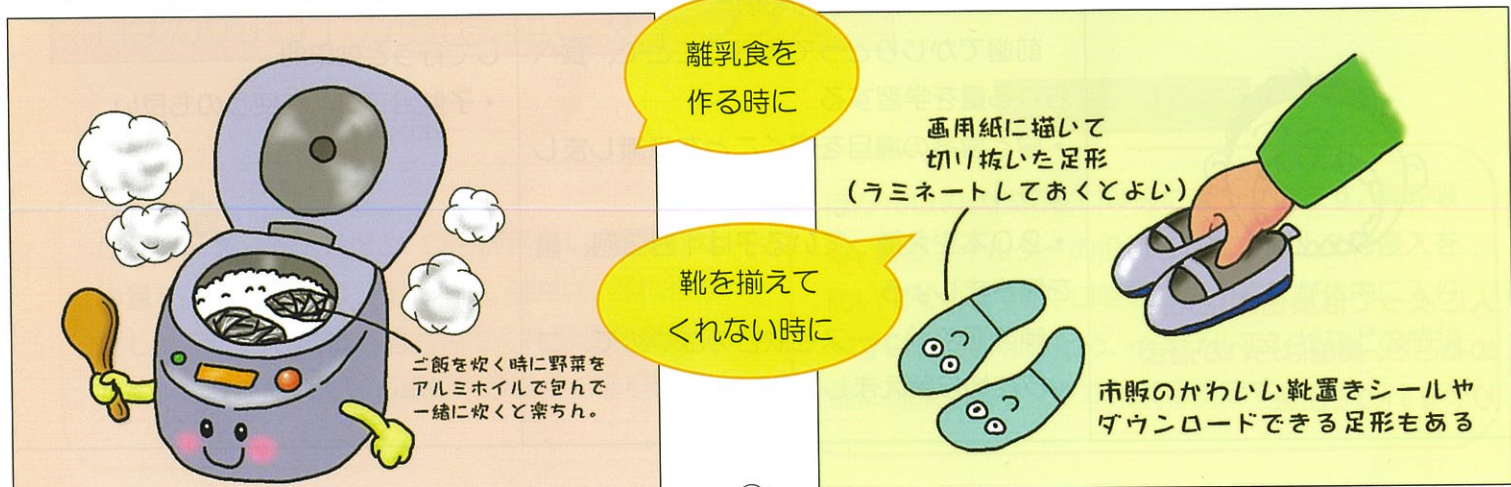
冷え過ぎない事と、このまま
寝ないように注意してね！



立位でおむつ替えをする時
ロンパースの股の部分の
スナップを肩で留めると
汚さずにできる。

おむつ
替えに

洗濯ばさみでとめる。
うんちのおむつ替えの時
とっても便利！



離乳食を
作る時に

ご飯を炊く時に野菜を
アルミホイルで包んで
一緒に炊くと楽ちん。

靴を揃えて
くれない時に

画用紙に描いて
切り抜いた足形
(ラミネートしておくとうい)



市販のかわいい靴置きシールや
ダウンロードできる足形もある

行ってみよう！

大島絵本館ってこんなところ！



【所在地】 富山県射水市鳥取50
【開館時間】 9:30~17:30
【休館日】 月曜日(祝日の場合はその翌日)
資料整理日(月1回・不定期)
【電話番号】 0766-52-6780



親子フリーパスを作ると、
射水市在住の未就学児をお
連れの保護者(2名)が入
館無料！また、射水市内の
小中学生は入館無料！

入館料

大人	600円
高校生	300円
小中学生	100円
未就学児	無料

赤ちゃんにピッタリな
「よちよちえほん」や
「しかけえほん」など、
絵本館には約1万8千冊
の本があります！
背表紙におすすめの絵本
も紹介しています。
大人も子どもも、みんな
で行ってしましょ！

大島絵本館が作ったオリ
ジナルの絵本もあるよ！
射水市のキャラクターの
ムズムズくん！
どんなおはなしかな～？



孫とお出かけ支援事業

おじいちゃん・おばあちゃんがお孫さんと訪れると、入館料が無料になります！

対象者

一緒に入館されるおじいちゃん・おばあちゃんとお孫(ひ孫)さん

利用方法

入館する際に申請書を記入してください
※おじいちゃん・おばあちゃんとお孫(ひ孫)さんの関係を証明する
ものの提示は不要です



大島絵本館 おすすめ絵本紹介

よちよちえほん

『いっこでもにくまん』

ふじもとのりこ／作 世界文化社 2022

『おべんとう』

きのしたけい／作 moko／絵 KOKUYO 2021

『ころりん・ぼい！』

ひらぎみつえ／作 ほるぷ出版 2022

しかけえほん

『かぜビューン』

tupera tupera／作 Gakken 2018

『サンタともりのなかまたち』

パリー・ティムス／文 アグ・ジャッコウシュカ／絵

ゆりよう子／訳 ひさかたチャイルド 2017

『FASHION MAGIC』

ヒグチユウコ／作 白泉社 2021

「ちゃいるレシピ「アップルチキン」

【材料】(大人2人・子ども2人分)

【作り方】

鶏肉	225g
A	
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1/2
油	10g
りんご	40g
B	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② フライパンに油をひき、①をいれ、鶏肉に火が通るまで炒める。
- ③ ②にすりおろしたりんごにBを加え、味がなじむまで炒める。
- ④ 水溶き片栗粉をいれ、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。



射水市でとれる「池多りんご」を使った保育園で大人気な一品です。簡単に作れ、お弁当のおかずにもぴったりです。

バックナンバーもこちらからご確認いただけます！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和6年3月発行

編集：射水市子ども・子育てワーク会議委員

発行：射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発4-10番地1

Tel:0766-51-6629

メールアドレス：kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

www.city.imizu.toyama.jp/chldcom/

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)

ちゃいる.comHPは
こちらから！

