



《みんななかよし》

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、安全のため生後1か月を過ぎた未就園児のお子様を参加対象としています。

※参加費は無料です。

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

★子育てひろば★

手作りおやつ「フルーツケーキ作り」

3月5日(火)

時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド2階

調理室・栄養指導室

対象) 2歳以上の未就園児親子 (先着5組)

スポンジケーキに生クリームやいろいろな果物をデコレーションし、親子でケーキ作りを楽しみましょう。



ごっこあそびを楽しもう



3月12日(火)

時間) 10:00~11:30

場所) 浜玉町農村環境改善センター

(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

ぬいぐるみや洋服、ままごとセットを使ってごっこあそびを楽しみましょう。お子様と日常の簡単な言葉のやりとりなども、ゆっくり楽しみなみませんか。



★申込期間…2月26日(月)~3月2日(土)までに双葉保育園(56-8385)まで御連絡ください。

※エプロン・三角巾を御持参ください。(親子共)



カラーポリ袋であそぼう

3月19日(火)

時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド1階

・和室

カラーポリ袋にたくさんの空気を入れると、ボールや風船に変身です。フワフワ・ポンポン叩いたり、投げたり…他にもカラーポリ袋を使ったおもちゃなどであそんでみましょう。



手形スタンプをしよう



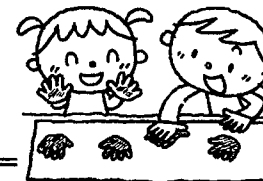
3月26日(火)

時間) 10:00~11:30

場所) 浜玉町農村環境改善センター

(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

お子さまの成長の証に手形スタンプを取りませんか。記念のカードに貼って、成長を喜び合いましょう。



※感染症(新型コロナウイルス、インフルエンザ等)の状況によっては、内容の変更等があるかもしれません。詳細は携帯掲示板「はなまる連絡帳」または「双葉保育園ホームページ」に掲示いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

◎はなまる連絡帳
<http://h-futaba.renrak.mobi/>

◎双葉保育園ホームページ
<http://www.fufabahoikuen.jp/>



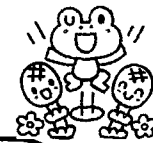
〈いずれも問い合わせ先: 双葉保育園(担当:岡崎) 浜玉町浜崎 TEL56-8385〉





※ご利用の際は、事前に電話にてお問い合わせください。

双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ



4月の子育てひろばの予定

●なかよしひろば●

☆「子育てひろば」以外の毎週月・水～金曜日 10時～15時、火曜日 13時30分～16時30分、土曜日 8時30分～13時30分まで保育園のなかよしルームや園庭であそんだり、保育園にあるおもちゃや遊具を利用してあそびます。

●園庭開放●

☆月～金曜日10時～15時、土曜日8時30分～13時30分まで行っています。
“保育園の固定遊具であそばせたい！”と
思っているお父さん、お母さん、
あそびにおいでください。



●子育て相談●

☆月～金曜日の9時～17時、土曜日の9時～14時まで開設していますので、ご遠慮なく電話で相談されてください。



- ・2日(火)「いろいろなおもちゃであそぼう」
- ・9日(火)「ふれあいっこだ〜いすき」
- ・16日(火)「ボールをぼ〜ん♪」
- ・23日(火)「こいのほりを作ろう」

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページをご覧ください。

“あいうべ体操”で本来の鼻呼吸へ

【あいうべ体操】をやってみましょう！



生きていくうえで一番大切な呼吸について、わたしたちが教えてもらう機会はあまりありません。当たり前のように呼吸をしているから、子ども達も同じようにできているはずだ、と思いがちです。お子さんが普段、口をぽかんとあけていることはありませんか？そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。

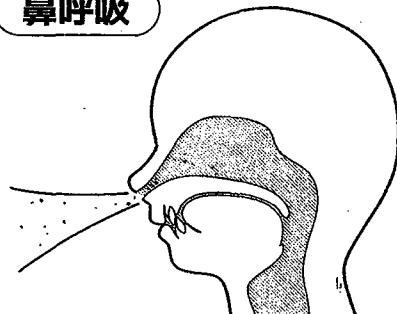
☆あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみましょう。

口呼吸と鼻呼吸の違いは？

口呼吸



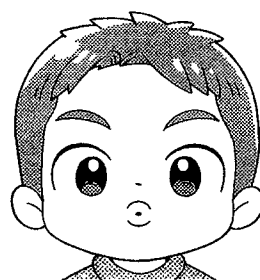
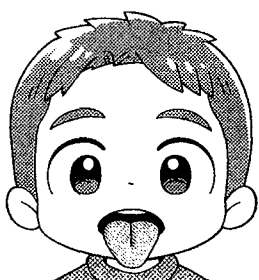


鼻呼吸



- ・口で呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中や喉が乾燥します。
- ・冷たい空気で線毛の働きが弱くなります。
- ・ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症などにかかりやすくなります。
- ・むし歯になりやすくなります。

- ・鼻で呼吸をすると、鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- ・花粉などは線毛で集められ、たんとして体外に出されます。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- ・冷たく乾いた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。

<p>あ</p>  <p>「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます →口の周りと舌につながる筋肉を鍛えます。</p>	<p>い</p>  <p>「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。 →口の周りと顔、首の筋肉を鍛えます。</p>
<p>う</p>  <p>「うー」といいながら、唇を前に突き出します。 →唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。</p>	<p>べ</p>  <p>「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。 →舌の筋肉を鍛えます。</p>

◎あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。1日30回を目標に挑戦してみます。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか。