



# ダニ・カビを減らして 気管支を守ろう!

ぜんそくの大きな原因の一つは、ダニなどのちりによるハウスダスト。温度や湿度が高くなる季節は、カビやダニが繁殖しやすい時期。まめに掃除機をかけるのはもちろん、十分な換気をしたり、除湿器を使ったりしましょう。

**掃除機は朝イチで!**



**フィルターのお手入れも!**  
エアコンや除湿器、空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいところ。週に1度はフィルターを掃除して、清潔に保ちましょう。

空気中のハウスダストは、夜の間に重力で床に落ちます。朝いちばんの掃除は、床に落ちたハウスダストを効果的に取り除けます。



## 「えほんといっしょ」



### 「おやすみ」

گرانまき社

作/なかがわりえこ 絵/やまかわゆりこ

いっぱいあそんだ犬の子どもたち。うちに帰ってからおやすみまでの日常が優しく描かれます。



幼保連携型認定こども園 あけぼのこども園

## 子育て支援だより

# あけぼの 6月号

### ☆支援センターのイベント情報☆

**【なかよしランド】 6月 2日(月) 10:00~**  
~ バッテリーカー ~  
パンダさんやお馬さんに親子で一緒に乗って楽しみましょう♪  
・申し込み 5/31(土)まで



**【ママクラブ】 6月28日(土) 10:00~**  
~ 離乳食試食会 ~  
今回は赤ちゃんが喜ぶ離乳食☆簡単じゃがいもおやきです  
・申し込み 6/26(木)まで



**【おはなし会】**  
~ 大型絵本 ~  
**6月16日(月) 10:00~**  
今月のおはなし「おばけだじょ」  
・申し込み 6/14(土)まで



**【ママクラブ】**  
~ 季節の製作 ~  
**6月21日(土) 10:00~**  
可愛い足型を使って壁掛けを作ります!  
・申し込み 6/20(金)まで



★参加費は無料です! 気軽に遊びにお越しください!

## あけぼのこども園 子育て支援センター



- ◎ 支援センター開放時間 (月~土 8:00~13:00)
- ◎ 毎月イベントがあります♡ (おはなし会/なかよしランド/ママクラブ/園行事参加等)
- ◎ 黒石市外の方も大歓迎です♪
- ◎ 園の見学・入園説明・相談も随時受付けています。お気軽にお電話ください。

TEL 53-1992

ホームページはこちら→



黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。





スポカルイン黒石/わのまちセンターで開催

# ま～なひろば

## ＜6月の実施予定日＞

◎スポカルイン黒石

2階親子アリーナ (9:20～12:30)

6月 5日(木) 保健師さん来所

6日(金)

12日(木) 身体測定

育児講座「離乳食について」

13日(金) 身体測定

19日(木) 七夕製作

20日(金)

26日(木)

27日(金)



◎わのまちセンター

1階 子ども広場 赤ちゃんルーム

(9:00～12:00)

6月 3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

☆参加費は無料です!!

☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

来所ポイントで  
プレゼントも  
用意しています。



# 虫歯は虫が作ってる!?

## 0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバしているため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯磨きスタートです。

**0歳**  
保護者  
口の周りを触られることに慣らす。

**1歳**  
保護者  
短時間で寝かせ磨きをする。

**2歳**  
保護者  
短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

**3歳**  
子ども+保護者  
歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

**4歳**  
子ども+保護者  
ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

**5歳**  
子ども+保護者  
一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。



## 6月休日在宅当番医

- 1日(日) ちとせクリニック 53-7228
- 8日(日) 山谷 胃腸科内科 54-8370
- 15日(日) 黒石病院 52-2121
- 22日(日) 兼平医院 52-3305
- 29日(日) 黒石病院 52-2121

★このほか 弘前急患診療所 (34-1131)  
【休日10:00～16:00】【夜間19:00～22:30】

★病院か、様子見か迷ったら・・・  
こどもの救急(生後1か月～6歳対象)



# おりがみあそび

1 はんぶんにおいておりめをつけてもどす  
2 はんぶんにおる  
3 おっておりめをつけてもどす  
4 おっておりめをつけてもどす  
5 おりせんにそってたたむ  
6 てんせんでおる  
7 まんなかにむけててんせんでおる  
8 てんせんでおる  
9 おってもどす  
10 かどをひきだす  
11 てんせんでおる  
12 てんせんでおる  
13 てんせんでおる  
14 うらがえす  
15 めをわいてできあがり

ぴよんかえる

伝承・図：新宮文明

## 6月 乳幼児健診

場所:わのまちセンター

|       |          |           |
|-------|----------|-----------|
| 乳児健診  | 6月24日(火) | R7年 2月生まれ |
| 1歳半健診 | 6月17日(火) | R5年11月生まれ |
| 2歳児健診 | 6月25日(水) | R4年11月生まれ |
| 3歳児健診 | 6月18日(水) | R3年11月生まれ |