

すくすくすくすくママ

メール募集中心!
vol.39
2022.7

今号は...
■すくすくママに新しく2人のメンバーが加わりました!
■小さいうちから大人になるまで大事! 歯に関する習慣について、一緒に考えよう!
■どうやって選ぶ? 子どもの入園先についての座談会

\\ Welcome New Sukupuchimama //

すくすくママに新しく2人のメンバーが加わりました!

日立市内の子育てに役立つ情報を発信してきたすくすくママ。編集は市内在住で子育てに奮闘中の「すくすくママ」が行っています。今号より新たに加わった2名のメンバーをご紹介します。

新メンバー紹介

ともみママ
3歳♀、6歳♀、4人家族

ずっと憧れていたすくすくママになれてとても嬉しいです。手に取っていただいた方がほっと一息つけるような情報紙を作りたいです。よろしくお願いします!

さとみママ
1歳♀、3人家族

初めての育児に奮闘中です!皆さんの子育てに寄り添えるような情報を発信したいと思っています。よろしくお願いします!

- 1 -

編集後記 ~卒業メンバーより~

子育てについてもっと色々知りたい、教えてもらった楽しいことをもっと色々な人に伝えたいと思い、すくすくママに応募してから6年が経ちました。当時3歳と1歳だった娘たちは、二人とも小学生。末っ子は年長さんに。すくすくママになって、たくさんの子育てに関する情報を教えてもらい、たくさんのママ友ができ、普段出来ない経験もたくさんさせて頂きました。大変な時もあつたけど、とても充実した6年間でした。これからは私も、

読者としてすくすくママを読むのを楽しみにしています。事務局のみなさん、すくすくママのみなさん、長い間ありがとうございました!

約2年間編集委員を勤めさせていただきました。コロナの影響で会議ができなかった時期もありましたが、日立市の子育てママたちで一から原稿を考えて、作っていく事が、難しくもあり、すごく楽しかったです。出来上がりをみるのがとても楽しかったです。素敵な経験をさせていただきました。本当にありがとうございました。

“すくすくママ”を卒業した2名です。皆さま、ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました

健康づくり推進課様

(すくすくママより)

【発行】日立市
【編集】すくすくママ:天野佳佳 大野ゆき子 小室有梨 齋藤容子 渡邊朋美 関いくえ 政田優 富田美貴 北岡エリ子 高梨里美 西岡朋美
【問合せ先】日立市保健福祉部子ども局子育て支援課 〒317-8601 日立市助川町1-1-1 ☎0294-22-3111(内線478) IP☎050-5528-5071 ✉kosodate@city.hitachi.lg.jp

母子手帳アプリを活用しよう!

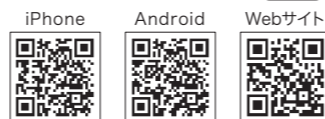
予防接種スケジュールが母子手帳アプリにリニューアルしました!

スケジュールの組み立てが大変、次にいつ何を接種したらよいか分からないという悩みを解決してくれるのが母子手帳アプリです!予防接種のスケジュール管理や組み立てを自動で行い、メールやプッシュ通知でお知らせします。妊娠期には妊娠週数や体重を記録でき、妊娠期のサポートメールも配信しています。子育て中の方には健診の記録や子育て情報、医療機関の検索等ができてとても便利です。

ダウンロード方法

①App StoreまたはGoogle Playで「ひたち母子手帳アプリ」と検索

②以下QRコードからダウンロード



メール募集中心!

すくすくママでは、ご意見やご質問をお待ちしています!あなたの声が紙面になるかも??

宛先/kosodate@city.hitachi.lg.jp

件名/「すくすくママ」

本文/ご意見ご質問などの後、最後にペンネームをつけて送ってください。

例えば...

- お子様の絵(年齢とペンネームも)
- 市内の知りたいイベントや施設
- 特集してほしいこと
- おすすめ情報
- 子どもの言いまわちがい
- ママのつぶやき
- 悩み相談
- 子育てあるある

送信

/ などなど何でもご自由に!

日立市HP(携帯版)



ひたちすくすくガイドHP



小さいうちから大人になるまで大事!

歯に関する習慣について、一緒に考えよう!

歯みがきを嫌がる...、歯並びが心配...etc、子どもの歯に関する心配はつきませんよね!
すくすくママが保健センターの歯科衛生士、佐藤由紀子さんに聞いてきました!

Q1.乳歯が生えるとき、抜けるときはいつ?

A1.生後6か月頃から生えはじめ、3歳頃までに乳歯が20本生えそろう。永久歯への生え変わりは6歳頃から始まり、新たに増える奥歯と合わせて、遅くとも15歳頃までには永久歯が28本そろう。

Q2.むし歯にならないために、小さいうちからできることは?

A2.むし歯予防で重要なのは1に食習慣、2に歯みがきです。小さな子どもの歯みがきは難しいので、まずはジュースやお菓子に多く含まれる砂糖の摂り方(シュガーコントロール)を意識して下さい。むし歯菌は砂糖を分解して酸を作り、それが歯を溶かすので、砂糖をたくさん摂らない、ダラダラ(あるいは何度も)食べないことがポイント。乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいので、より注意が必要です。そうはいても、むし歯予防のために全く甘いものを食べさせないのは、友人や祖父母とのつきあいなどで別のストレスを抱えてしまうかも。たまに食べるならすぐにむし歯にはなりませんよ。外食のデザートなど非日常の甘い物は楽しんで。

Q3.歯科健診の頻度は?

A3.3~4か月1回、定期健診とフッ素塗布をしてもらうといいでしょう。生えたとばかりの歯はやわらかくむし歯になりやすいです。強く硬くなるまで3年はかかるので、中学生までは慎重なケアをしましょう。定期健診では、矯正などその他の気になることも相談できるので、ぜひ利用してみてください。

Q4.自宅でのケアはどうすればいい?健診でのフッ素塗布に代わるようなことが家でできる?

A4.やはり歯みがき、特に寝る前の仕上げみがきを丁寧にしましょう。幼児健診で使用しているフッ素は高濃度のフッ素なので、家庭では使えませんが、低濃度のフッ素入り歯みがき剤などが市販されていますので、利用するといいですね。年齢によって濃度は異なり、誤って飲み込んで問題ないといわれています。乳歯と永久歯が混在している小学生頃までは、仕上げみがきを。親子のスキンシップにもなりますよ。

Q5.食べ物や食べ方で、歯並びやかみ合わせの影響はあるの?

A5.歯並びは親の顎の骨格など、遺伝的な影響が強いです。よく噛んで食べることで顎の発達を促し、歯の生える場所を広くすることができます。ジュースなどで砂糖を摂り過ぎると高血糖になって、イライラや食欲不振につながるだけでなく、顎を使わないので顎の骨格が成長しないという問題も引き起こします。シュガーコントロールは顎の発達の点でも重要です。

Q6.妊婦さんが、自身やお腹の赤ちゃんのために気をつけることは?

A6.妊娠中は女性ホルモンの影響で、唾液がサラサラしたものから、酸性のネバネバしたものになり、自浄作用が低下するのでむし歯になりやすくなります。そして産後は子育てや家事で忙しくなります。ストレスや疲労も唾液の分泌を減らすので、引き続き注意が必要です。まずは自分の口腔内をよく知り、歯ブラシだけでなくフロス(糸ようじ)も使ってケアをしましょう。歯間(歯の側面)はフロスでないと汚れが取れません。普段から使って道具の扱いに慣れるといいですよ。自分自身ができないことは子どもにもできないですし、親のむし歯菌が減れば子どもにもうつすリスク(菌の数)も減ります。

Q7.かかりつけ歯科医の上手な見つけ方があれば教えて!

A7.よく説明してくれる、予防に力を入れている歯科医が良いと思います。距離的、心理的に通いやすいところが良いですよ。日立市健康カレンダーには日立歯科医師会登録の歯科医院の一覧が掲載しており、小児に対応している歯科医院もわかりますのでそちらも参考にしてください。定期健診で利用して、相性のいい歯科医院を探してみましょう。

取材に行った感想

今回取材に行き、とても詳しく歯についての知識を学ぶことができました。特にむし歯菌については、シュガーコントロールが大事だということがわかりました。改めて普段の食生活に気をつけていきたいと思いました。

保健センターでは月に1回、平日に歯科相談を行っています。気になることがある場合はぜひ利用してみてください!

【問合せ先】健康づくり推進課 0294-21-3300



どうやって選ぶ？

子どもの入園先についての座談会

幼 幼稚園、保育園、こども園、公立か私立か…子どもの入園先も親の働き方も多様化して、迷う方も多いのでは？すぐプチママ達は どうやって選んだのか座談会を開催して聞いてみました。すぐプチ前号 (vol.38) ではそれぞれの違いについて紹介しました。是非あわせてご覧ください。

※園の制度などは令和4年現在のものです。なお、語られている特色等は個人の印象によるものです。

【座談会メンバー】

- 幼…幼稚園に通わせるママ……6人
- 保…保育園に通わせるママ……2人
- こ…こども園に通わせるママ……3人

Q1 どうやって園選びをしたの？

幼(保) 自宅や職場からの距離で選んだよ。園からバスが出ているのかも聞いてみたよ。保 距離やどのようなカリキュラムを設定しているのかを基準に選んだよ。幼 見学をした時の園や先生の雰囲気、教育方針で選んだよ。子どもが毎日通うところだから環境や本人に合うかどうかも大事だよ。幼(保) 入りやすさ(倍率)、プレ保育に入っていないのでプレ保育に行かなくても入れるところを探した。(※)

幼 給食の有無も参考にしたよ。毎日園で作った温かい給食が食べられるのは嬉しいよね。幼(保) いずれ働きたいとも思っているから同じ園で保育部分に変更できることも園を選んだよ。幼(保) 私は延長保育や長期休み(夏休みなど)の預かりを利用して幼稚園に通いながらもお仕事できたよ。時間や料金は、園によって違うから確認してね。幼(保) 私は先輩ママ友や友人からお話の園を聞いてみた。実際に通っているママからお話が聞けるととっても安心。※プレ保育とは、一部の幼稚園が実施している入園前の体験クラス。

Q2 通園距離と保育内容どちらを優先した？

幼(保) 通園距離を優先したよ。幼(保) まずは徒歩圏内で行ける範囲から探したよ。(震災や災害を想定して) その中で納得できる園が見つかったからよかったです。内容が合わなそうなら少し遠くにしたかもしれないよ。幼(保) 私は保育内容を優先で考えたよ。少し距離があっても園バスが出ていれば送迎してもらえ。保 通える範囲内であれば保育内容を優先したいな。



幼(保) 通園距離が近いところが保育内容としてもある程度納得できるところで、どちらかという距離を優先して決めましたよ。

Q3 今の園を選んでよかったことは？

幼(保) やつぱり子どもが毎日楽しそうに通っていることかな。お友達や先生とのびのび遊んでいる姿を見ると、よかったですよ。幼(保) だよ、うちも子どもが先生のことが大好きだから安心してお任せできている。担任でない先生も声をかけてくれたり、対応がすごく親切なの。保 細かいことでも連絡してくれると安心するよね。柔軟に対応してくれるのがありがたしい！

幼(保) 先生が子どものことをきちんと見てくれて優しく見守ってくれているのすごく感じる！遊びながら色んなことを覚えてくるよ。編み物、折り紙、絵本…毎日たくさん作品を持ち帰ってくるのが楽しみ！

幼(保) うちの園はPTA総会があつて会計や行事の報告をきちんとしてくれるところが信頼できると思ってる。保 スポーツに力を入れているところが気に入っているよ。家には学べないことを小さいうちから学べていると思う。

幼(保) 私も早いうちに色々学んでほしかったから下の子は満3歳児入園にしたの。受け入れてくれる園でよかった。

幼(保) 私は在宅で仕事をしているから、保育時間が長かったり園バスがあると自分の時間が確保できて仕事に専念できて助かってる。幼(保) 園バス便利だよ！私は車で送迎しているけど、園の駐車場の広さは気になるね。

Q4 園選びで苦労したことは？

幼(保) たくさんの園を調べたけど、迷いに迷った！最後は家族も采れるほど(笑)

幼(保) 私は市外出身だから最初は全く情報が無くて困ったな。インターネットや友達から情報を集めて選んだよ。

幼(保) 人気の園は抽選や選考があると聞いたから希望の園に入れなかったらどうしようっていうプレッシャーがあつたな。幼(保) 私も。友達だけ受かって自分だけが落ちたらどうしようって不安だった。幼(保) うちが実際抽選にハズレちゃって…第2志望を考えてなかったから焦った!!

幼(保) それは大変だったね。願書はプレ保育に通っている人から優先して受付つていう園もあるよね。私は全然知らなかったから後悔した。妊娠中で体調が悪くてプレ保育に一つも通ってなかった見学にもなかなか行けなくて。幼(保) 園によって見学できる日が決まっていたりするしね。保育園はどんな感じ？

幼(保) 保育園も希望の園に入れないケースはあるよ。私は年度途中の入園だったからそもそも定員に空きがある園が少なくて困った。一旦入園したけど次の年に職場に近い別の保育園に転園したよ。

Q5 兄弟で同じ園に通園した？

幼(保) ①うちはそのまま同じ園に通わせているよ。幼(保) ②うんうん、同じ園だと先生も親も慣れてきているし、兄弟姉妹も楽しそうだしいいよね。保(保) いいね！我が家は一人っ子だけど、二人目がきたら同じ園に入れたらいいと思うよ。幼(保) ③一緒に園がいいね、まだ年齢的に通っていないけど、通わせたいな！

幼(保) わかる、私も同じ園に通わせたいけど、本人の反応を見てから決めたいな。幼(保) ④うちは反対に、3人兄弟のうち、上2人は同じ園だけど末っ子は違う園にしたの。我が家が引越したことで、園の教育方針が変わったことで違う園にしたよ。幼(保) 似てる！上の子の園がまさかの閉園になってしまった。引越越しをしたから結果、別の園になったの。幼(保) 結構違う園にしている兄弟もいるんだね。我が家も同じ園ではなかったけれど、それぞれの良さが感じられて楽しかったよ。

Q6 プレ保育を利用した？

幼(保) 私はプレ保育を利用してたよ。プレ保育自体も何園か見学して、2箇所通ってどちらがいか検討したの。幼(保) うちも同じで、比較できるから決まりやすいよね。中には4園通っている人もいたよ。幼(保) それはすごいね。私の園はプレ保育の利用はなかったから、他の気になる園のプレ保育や園庭開放に参加していたよ。幼(保) 通園予定がなくても利用できるのはいいね。プレ保育を利用して、子どもも園に慣れていたから入園してからも楽しそうだった。幼(保) プレ保育の体験のみ一度、参加したことはあるよ。妊娠中だったのと、他の園も検討していたから辞めちゃったんだけど。幼(保) ママの状況によって決めた方がいいし、無理に通わなくてもいいよね。幼(保) そうだよ、家庭の都合もあるしね。私は年度途中の9月から通ったよ。幼(保) 一緒に年度途中から入れるっていいよね。意外と園によっては入れるものなんだね。私も願書を出した後の11月頃から行き始めたよ。幼(保) みんな色々な状況やプレ保育の利用方法はさまざまなんだね。私が利用した保育園は0〜4歳向けの交流の場が週1程度あつて、その園に入園する必要はなかったんだ。保(保) へーそれはいいね。私は入園前から一時保育を利用してたよ。幼(保) 我が家はプレ保育の利用はしなかったけど、楽しく通えたよ。

Q7 毎日の食事は給食？お弁当？

幼(保) 毎日給食だけど、白米のみ持つて行ったよ。保(保) 基本的には毎日給食だよ。ただ、月に一回はお弁当の日があるかな。幼(保) うちの園は週4で給食かな。幼(保) 週2は給食で、ほかの日はお弁当か給食を選べるよ。幼(保) 毎日給食だよ。

Q8 行事の開催頻度はどのくらい？

幼(保) 私のところは運動会や保育発表会などが毎月あるかな。でも、今はコロナの影響であまりできてないね。幼(保) うちの保護者が参加する行事は、月に一度あるかないかだね。幼(保) 子どもたちは月に一回以上やっているみたい。幼(保) 私の園は、月に一度伝統行事を行っているよ。

Q9 服装に決まりはある？

幼(保) 私たちの園は、私服で通っているよ。幼(保) 私たちの園では、服は私服だけど、胸章やリュック、帽子、体操服が指定されている園もあるよ。幼(保) へー。うちは園児服だよ。幼(保) うちは上下制服。でも、週に一回は体操服で通う日があるんだ。保(保) 園によって色々だね。うちは、2歳から指定のジャージだよ。

Q10 これから園選びをする方へのアドバイスはある？

幼(保) 初めての子育てでは、何から始めたらいいかわからないよ。かやどこで手続きをするかも全くわからないよね。幼(保) そんな時、日立市役所の子ども施設課さんに行くよ。幼稚園、保育園、こども園どの施設にしようか迷ったら教えてもらえるよ！相談は予約不要だし子どもが一緒でも対応してくれたよ。幼(保) あとは通園させている人の話を聞くのがすごく参考になるね！私は子育て支援センターの先生や他の利用者、おもちやライブラリーでも公園でも会ったママに園の評判や入り方を聞いて勉強したよ。幼(保) 見学に行くのも園の雰囲気も分かっていいよね。先生や、実際にそこに通わせているママにも少しお話を聞いて良かったな。幼(保) 私も何箇所も見学に行った。プレ保育を利

用すると、親子共々環境に慣れてスムーズに入園できるよ！

幼(保) うちもプレ保育には2つ通って、それぞれの良さを比較できたよ。大変だったけど子どもにとっては刺激があつて色んな友達が出てきて良かった。迷っている方は2つ以上通ってみるのもおすすめ！

幼(保) 気になった園の情報(プレ保育の申込みや見学など)は、早めに集めるといいよ！

保(保) 仕事で長時間子どもを預けることに罪悪感を感じる方もいるかもしれないけど、私は子どもの成長を見たら、これで良かったと思えたよ。預けている間はしっかり働き、休日には思いっきり一緒に遊ぶ！離れている時間があるから子どもとの時間をより大切に思えたかも。

幼(保) 子どもが笑顔で過ごせる園、親が通わせやすい園がいいと思う。親子が楽しく過ごせる園なら、きつと楽しい時間になるよ。決めるのは大変だけどがんばって！

Q11 その他に自分が体験したことや伝えたいことは？

幼(保) とにかく迷ったけど、最終的な決め手は見学に行った時に子どもが「ここにいきたい！」と言ったことかも。とても楽しく園生活を送れて、今の園にして本当に良かったなと思う。幼(保) 私は綺麗な幼稚園に通わせたい、園庭が広い方がいい、教育も緩くあり、自然な環境も学ばせたいという、好きなポイントがたくさんあつて選んだよ。家からバスで20分もかかることで悩んだけど、バスの中でお昼寝もできるし、先生やお友達と楽しく過ごさせているようで良かったよ。幼(保) なるほど！色々な実例があつて勉強になるね。この座談会が園選びをするママ達の参考になるといいね！



すぐプチママがつづる日立市の子育て



もう8年前の話だけど、最初に入れようと思った園は応募者が多いと選考があると聞いて、プレ保育に通ってない早生まれの我が子は無理かなと諦めて確実に入園できそうな園を探したよ。でも園によっては願書を出すために朝早くから並ばなければいけなかったり抽選だったり…実際に希望の園に入れなかった友人も何人かいたけど、今はどうなんだろう？

5園見学して、子どもが飽きずに楽しそうだった園と私が入りたいと思った園が一致した感じ。おとなしい子だったから小さくアットホームな園を選んで、とても合っていたと思う！

第一子は早生まれの3月生まれなので3歳になってすぐ入園。第二子は5月生まれで上の子と同じように3歳になったらすぐに入園させたかったので4年保育(満3歳保育)を利用したよ。第三子が2歳の時にパートを始めた時は第三子の保育料が驚くほど安く、私は育児にとても疲れていたので絶対預けた方がいいと思ったね！

仕事が終わる7時半からなのうちの園は7時20分からは預けられないのが少し困るところかな。

「あなたのつづき募集中心！」
件名に「すぐプチ」と、本文にお名前を入れて(ペンネーム可) kosodate@city.hitachi.lg.jp (日立市子育て支援課)までお寄せください。