

3歳児健診でむし歯のなかった子 ~10月から12月生まれの3歳児 を紹介します

3歳児健康診査が1月30日(水)に保健センターでおこなわれ、平成27年10月から12月生まれの3歳児3名が健診を受けました。そのうち、むし歯のなかった2名を紹介します。乳歯は生え変わりますが、きれいな永久歯になるためには乳歯を健康にしておくことが大切です。毎日「食べたらみがく!」の歯磨き習慣を心がけましょう。



○ふたば横山保育園
関 みりい ちゃん (小菅)



○ふたば保育園
西尾 彩良 (さら) ちゃん (南通)

3歳からの歯と口の健康づくり

3歳は乳歯が生えそろう、たくさんの食品が食べられるようになる一方で、歯に汚れが付きやすくなり、むし歯になる子が増え始める時期です。乳歯からむし歯にしないために、よい生活習慣を守りましょう。

ポイント1 生活リズム

- ・1日3回の食事は、できるだけ同じ時間にとり、ダラダラ食べないように心がけましょう。

ポイント2 おやつ回数と内容

- ・おやつを食べる時間を決めて、回数が多くならないようにしましょう。
- ・口の中に糖分が長くとどまる食品(キャラメル、アメ、ガムなど)はむし歯になる危険が高くなります。

ポイント3 ていねいな歯みがき

- ・歯ブラシで1本1本ていねいにみがきましょう。特に、「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」はみがき残しが多くなりがちなので、しっかり仕上げみがきをしてあげましょう。
- ・フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を積極的に利用しましょう。



まちとしよ

~大石田町立図書館 infomation~

＼きてけらっしやい／



☎ 35-3877 大石田町民交流センター「虹のプラザ」内
公式HP <http://niji.town.oishida.yamagata.jp/library/>

- 開館時間 午前9時~午後7時(日曜日・祝日は午前9時~午後5時)
- 休館日 毎週木曜日・特別整理期間ほか《5月の休館日》1日(休)・2日(休)・9日(休)・16日(休)・23日(休)・30日(休)

こどもの読書週間開催中☆図書館・本屋さんへいこう! 行事・展示のおしらせ



ドは読書のド♪
2019・第61回こどもの読書週間
4/23~5/12

大型連休中の開館時間

日	月	火	水	木	金	土
4/28	29	30	5/1	2	3	4
9:00~17:00	9:00~15:00	休館日	休館日	休館日	10:00~17:00	9:00~17:00
5	6	7	8	9	10	11
9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~19:00	9:00~19:00	休館日	9:00~19:00	9:00~19:00

日時・場所	内 容
4月23日(火)~ 5月12日(日)	こどもの読書週間 小さいときから本を読む楽しさを知っていることは、子どもが大きくなるためにとっても大切なことです。大人が本を子どもに手わたす機会でもある「こども読書週間」に、図書館や本屋さんへ親子でぜひお出かけください。 ○図書館では、「手作りカード」のミニ工作をしています♪
5月15日(水) 10:00~ 虹のプラザ 2階小会議室1	読書会『万葉集』を読む 新元号「令和」の出典にもなった日本最古の和歌集『万葉集』。皆さんで楽しく読んでみませんか? ○お電話にて前日までお申込みください。 ○指定テキストを各自ご用意ください。詳しくは図書館へ。 ○申込み先:大石田町立図書館(電話 35-3877)
5月の展示	「生誕80周年・クマのプーさん」・「子どもにおすすめの本『かいけつゾロリ』」 特集・「水道の日」特集

図書館Q&A

〈Q. レファレンスって何ですか?〉

A. 図書館の資料やデータベースを使い、調べものや資料・情報探しのお手伝いするサービスです。たとえば、「新元号“令和”の出典となった万葉集の部分を見たい」「読みたい本が見つからない」「調べ方がわからない」など、図書館員にお気軽にお尋ねください。



おでかけorお家でのんびり

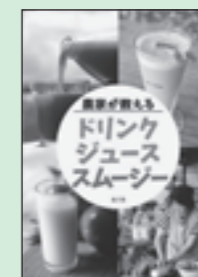
—今月は休日の過ごし方についておすすめの本をご紹介します。—



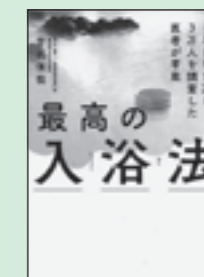
杉浦 さやか著 / 白泉社刊
『おやこデート こどもと楽しむおでかけガイド』



なかがわ ちひろ文 / 徳間書店刊
『おたすけこびとのにちようび』



農文協編 / 農山漁村文化協会刊
『農家が教えるドリンク・ジュース・スムージー』



早坂 信哉著 / 大和書房刊
『最高の入浴法』

※すべて町立図書館蔵書