

## ファミサポ通信

☎③5777



瓜田恵美子さん (提供会員)

愛情を感じることは子どもの成長にとって欠かせません。一緒にいる間は親御さんに代わってスキンシップやコミュニケーションをたっぷりとるようにしています。子どもが笑顔になるように役立てればと思っています。



### あかちゃんといっしょのおはなし会

2月22日(水)  
午前10時30分～11時

### おたまじゃくしおはなしの会

3月の土曜日  
午後3時～3時40分

## こども 救急 相談

☎ #8000

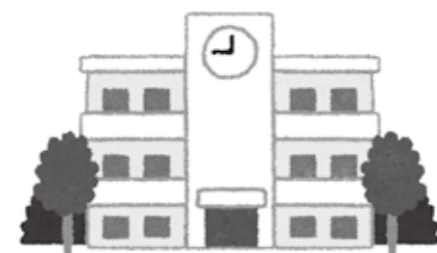
月～土曜日  
午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始  
午前9時～翌朝午前8時

## 3月子どもカレンダー *child*

問い合わせ：子ども課 (☎④0 2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	3日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・試食など (先着12組)
股関節検診	9日(木) 午後1時～1時45分	平成28年12月生まれ
4カ月児健康診査	22日(水) 午後1時～2時	平成28年11月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	14日(火) 午後1時～1時20分	平成28年9月生まれ
前期離乳食教室	6日(月) 午前10時～10時10分	平成28年9月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	3日(金) 午前10時～10時10分	平成28年6月生まれ
1歳児健康診査	15日(水) 午後1時～1時30分	平成28年3月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	23日(木) 午後1時～1時30分	平成27年8月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	17日(金) 午前9時30分～9時40分	平成26年11月生まれ
3歳児健康診査	16日(木) 午後1時～1時30分	平成25年11月生まれ
5歳児健康診査	7日(火)・8日(水) 午前8時50分～9時	平成24年3月生まれ ※集団遊びがあります

## キラリわたしの学校



### 鬼石中学校

～大人への一歩～

問い合わせ 学校教育課 (☎⑤08212)

**日** 本古来の元服の儀にちなんで全国各地で開催されてきた立志式。鬼石中学校では「立志マラソン」として現在に受け継がれています。2年生を対象に行われるこの儀式は生徒たちを一回りも二回りも大きく成長させます。

#### 困難を乗り越える力

立志マラソンは学校から桜山公園までの往復18kmを数人のグループで走ります。先生たちは「困難に打ち勝つ強い精神力を身に付けてほしい」と生徒たちの成長を信じて送り出します。中学生にとってはつらく長い道のりですが、声を掛け合い、励まし合いながら誰一人としてリタイヤすることなくゴールを目指します。

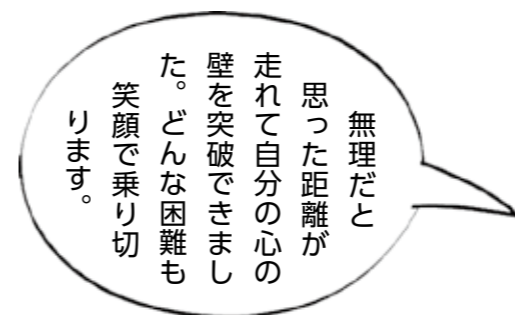
#### マラソンを終えて

それぞれが目標を立てて臨んだ立志マラソン。やり遂げた生徒たちは自信に満ち溢れ、達成感に目を輝かせます。生徒数が減少し運営が厳しさを増す中で、わが子たちの成長に一役買いたいと多くの保護者がボランティアとして関わり、「伝統行事として守り続けてほしい」と地域が一体になって応援します。



↑ 険しい上り坂を前に円陣を組んで気合いを入れる生徒たち。力を合わせて困難を乗り越えます。

マラソンを終え、未来の自分へのメッセージをしたためた生徒たち。この日の思いを胸に、これからどんな困難にぶつかるうとも力強く前を見て自分の道を進んでいきます。



鬼石中学校 2年生

Name

滝川真紀さん 金澤愛子さん 武藤遥歩さん

## 子育て style

### 口呼吸に気を付けて

鼻呼吸ではなく口呼吸の子どもが増えています。同じ呼吸のように思えますが人間の体は本来鼻で呼吸するようにできています。口呼吸はトラブルを引き起こす原因になることがありますので、子どもの口が普段から開きっぱなしの場合は注意が必要です。

鼻呼吸は鼻毛や粘膜がフィルターの役割をすることで空気を浄化して体内に取り入れることができます。しかし口呼吸はウイルスが直接侵入するので風邪をひきやすく免疫力も下がってしまいます。また口が常に開いている状態が続くと顎の成長に影響するので歯並びが悪くなったり、口の中が乾燥して唾液が減るため口臭や虫歯の原因になったりします。

～口呼吸を鼻呼吸に改善するポイント～

良くかむ習慣を付ける…かみごたえのある食べ物をしっかりかむようにすることで口の周りの筋肉が鍛



えられます。言葉や発音の発達にもつながります。鼻詰まりを治す…鼻詰まりを放置すると口呼吸が癖になってしまうケースがあります。早めに医療機関を受診して治療してもらいましょう。鼻呼吸を意識させる…口が開いているのを見つけたら声を掛けて鼻呼吸を意識させましょう。