

ぱんだだより

11月号



令和7年10月27日発行

日が暮れるのも早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。木々の葉も色づき、園庭は落ち葉でいっぱいです。ぱんだのへやでは天候のよい日は園庭遊びも実施しています。園児やぱんだのへやの友達と一緒に秋の遊びを楽しみませんか？お待ちしております。

11月の予定

手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）
札幌市手稲区手稲本町3条2丁目4-15 TEL：681-3162
【ぱんだのへや利用時間】月～土曜日（祝日を除く）9：00～17：00

日	月	火	水	木	金	土
						1 野菜の日
2	3 文化の日	4 避難訓練	5 詳細はこちら	6 ホールで あそぼう 11:00～11:30 	7	8
9 サンデー サロン 10:00 ～12:00 	10 身体測定週間 (～14日)	11 赤ちゃん＊ぱんだ 13:30～14:15 	12	13 	14	15
16	17	18	19 食育の日 栄養相談 11:15～11:45 	20	21	22
23	24 勤労感謝の日	25	26	27 	28 	29
30						

雪遊びを楽しもう！

親子で雪遊びデビューをしてみませんか？

雪が積もり、園庭の準備が整うとちあふる・ていねで雪遊びを楽しむことができます。雪遊び準備のポイントをお知らせしますので、準備の参考にしてください♪

帽子

耳が隠れるタイプだと暖かいです。あごにゴムひもを付けると脱げにくいです。

長靴・靴カバー

ブーツより長靴の方が着脱しやすいです。長靴は冬用のものを選びましょう。靴カバーをつけると中に雪が入りにくいです。



スノーウェア

つなぎタイプが着脱しやすく、雪が中に入りにくいのでおすすめです。



手袋

ナイロン製のものは雪が付きにくいです。手首の部分が短いものは、靴下の足首部分を切って縫い付けると雪が入りにくいです。

11月8日は いい歯の日



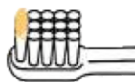
みなさん、毎日歯みがきはしていますか？
今日はむし歯予防の1つであるフッ素入り歯磨剤を使用した歯みがきの方法について紹介します。



フッ素入り歯磨剤でむし歯予防



歯が生えてから2歳

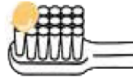


米粒程度
(1～2mm程度)

900～1,000ppmF



3歳～5歳

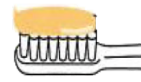


グリーンピース程度
(5mm程度)

900～1,000ppmF



6歳～成人以降



歯ブラシ全体
(1.5～2cm程度)

1,400～1,500ppmF

- ・歯磨剤を使用した歯みがきを1日2回行いましょう。
- ・歯みがき後は軽く拭き取ってもよいです。
- ・歯磨剤はお子さんの手の届かない所に保管しましょう。

- ・歯磨剤を使用した歯みがきを就寝前を含め1日2回行いましょう。
- ・歯みがき後のうがいは少量の水で1回のみ行います。
- ・お子さんが適切な量をつけられない場合は保護者がつけて下さい。

参考：e-ヘルスネット(厚生労働省)

令和8年1月26日(月)に子育て講座「歯のハナシ」を行う予定です。

詳細につきましては日程が近くなりましたら、ぱんだだよりにてお知らせします。



手稲保健センターで行われている「すくすくクラブ3」でも、歯科衛生士によるむし歯予防の講話を聞くことができます。

ご興味のある方は右記の二次元バーコードよりお問い合わせください。



こそだてインフォメーションからのおすすめ

子育てサロン紹介パネル展 「遊びに行こう！子育てサロン ～あなたの隣に地域の輪～」



11月7日(金)15時～11日(火)15時まで手稲駅構内のあいくるにて手稲区の子育てサロンの情報を展示します。子育てサロンの様子を知りたい方や行ってみたいと考えている方などぜひ、お立ち寄りください。



ぱんだだよりや子育てに役立つ情報は、「さっぽろ子育て情報サイト」から閲覧できます。



さっぽろ子育て
情報サイト



さっぽろ子育て
情報サイト
(手稲区版)



さっぽろ市
02-G02-25-629
R7-2-477