



ちいこごえ しえんせんと  
地域子育て支援センター  
にじ  
虹・にじ

がつ  
3月

れいわねん がつにち

令和8年3月1日

なかはらくき づきぎおんちよ  
〒211-0033 中原区木月祇園町 17-2  
TEL 411-6009 FAX 411-6022

はる かん ひ きおんさ き げんき す  
春が感じられるようになってきました。日によって気温差があるので気をつけて元気に過ごしましょう。

ちいきこそだ しえん れいわねん がつ あいしょう  
地域子育て支援センターは令和8年4月より愛称が「すくすくひろば」になります。

ないようとう か こ たいちよう よ とき すいぶん も りようくだ  
内容等は変わりません。お子さんの体調の良い時に水分を持ってご利用下さい。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	身体測定 しんたいそくてい	身体測定 しんたいそくてい	春分の日 しゅんぶん ひ	28
29	30	31	☆身体測定 18日(水)・19日(木) AM9:00~12:00 PM13:15~16:00			

★ハイハイの必要性★



はったつ たいせつ ようそ  
ハイハイには発達に大切な要素がたくさんあります。

よ ば おも あたまあ どうさ じゅうろうどう くび かた せすじ  
四つん這いになって、重い頭を上げる動作は重労働で首・肩・背筋

ふっきん ふたん ぜんしん きんにく つか うんどう ぜんしん  
・腹筋に負担がかかります。全身の筋肉を使う運動なので、全身の

きんにく そだ きんりよく つよ こうか とく はいきん こうか  
筋肉を育て筋力を強くする効果があります。特に背筋に効果があり

たいかん きた てあし つか  
体幹を鍛えることにもつながります。また、手足をたくさん使うので

のう かつせいか つな じぶん きょうみ もの ちか  
脳の活性化にも繋がり、自分から興味のある物に近づこうとしたり、

あか こうきしん み こうか かに  
赤ちゃんの好奇心を満たす効果もあります。ご家庭では、ハイハイ

するスペースがないからと、立つ練習をさせてしまいがちですが、

すこ たいせつ  
少しでもハイハイさせることが大切です。

ほいくえん かんごし  
(すみよしのはら保育園 看護師)

★咀嚼と健康

た もの か の こ のうりよく ひと  
「食べ物を噛んで飲み込む」能力は人が

う も のうりよく りにゆえよく  
生まれつき持っている能力ではなく、離乳食を

とおして、れんしゅう み  
とおして、練習によって身につけられるものです。

か ちから そだ はったつ あ  
噛む力を育てるためには、発達に合わせた

てきせつ かた しょうざい あた たいせつ  
適切な硬さの食材を与えることが大切です。

★噛むことの効用は

しょうかきゅうしゅう たす ひまんよぼう みかく はったつ  
1. 消化吸収を助け肥満予防 2. 味覚の発達

のう はったつ は びょうきよぼう  
3. 脳の発達 4. 歯の病気予防

あご はったつ よぼう  
5. 顎の発達 6. がん予防 などがあります。

ほいくえん えいようし  
(すみよしのはら保育園 栄養士)