

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 5月号
令和元年5月10日発行

さわやかな季節、長い大型連休が終わりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。お子様たちは生活の中で新しいこと、変わることの多いこの時期は体も心も疲れやすくなっています。

早めに布団に入り、ぐっすりと眠り、早起きをし。しっかりと朝ご飯を食べるといった規則正しい生活を心がけてください。

おはようございます さようなら 行ってきます
おやすみなさい ごちそうさまでした いただきます こんにちは

この言葉をしっかりと身につけましょう。

あいさつや礼儀作法は、マナーの問題だけでなく「脳の構え」をつくる効果があります。つまり、情報を入れやすい（行動を切りかえる）ように準備することです。

動き回っている子供に話かけてもなかなか聞いてくれません。

①名前をよびます。②目を合わせます→子供は**脳の構え**をつくりま
それから話すと効果倍増♪



お子様の発達の邪魔をする物

①テレビをダラダラとつけない。
視覚の刺激が強すぎます。

②スマホやタブレットは、使いすぎないでネ。
子供の目と脳に悪影響を与えます。

寝るときには、大人も子供も枕元には、スマホやタブレットを置かないでください。



こんな症状ないですか？

* あ～なんだか疲れがとれないなあ～

集中できないなあ～ 便秘気味やなあ～

イライラするなあ～ 仕事の調子がガタ落ち 家事が面倒くさい



もしかして、原因は「小麦」かも？

昔の小麦と違い、品種改良された小麦には、グルテンがいっぱい。**あなたの腸にとって、グルテンは天敵！ やっかいもの**

大好きなうどん、ラーメン、美味しいパン、ピザ、肉まん 美味しいケーキ、たこ焼き、お好み焼き
2週間だけ、食べるの我慢してみませんか？あなたの不調が改善されるかも。

