

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 9月号
令和元年9月10日発行

「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残っていますが、皆様お元気でしょうか？

9月は敬老の日、秋分の日、また運動会などの秋の行事がたくさんありますね。

休み明けは、生活のリズムが崩れがちになりますので「はやね」「はやおき」「あさごはん」のリズムをしっかりとこころがけてください。

お子様の様子をいつもより注意深く見守ってあげてください。



9月9日は「救急の日」です。

ご家庭にある救急箱、この機会に中身を確認してみましょう。
補充が必要なもの、古くなったものはありますか？



お米を食べよう。

お米の収穫の季節です。

お米は栄養の宝庫。お米の中に含まれる「でんぷん」は、体内でブドウ糖に変化し、**脳を活性化させる**働きをしますよ。
おにぎり、まぜごはん、など少し工夫を加えることで、食の細いお子様もご飯を食べやすくなると思います。



子供の脳を守りましょう。

脳には、血液中の物質がむやみに脳に入り込まないようにするための血液脳関門という構造があります。しかし、スマートフォンなどの影響でその関門の働きが鈍り有害物質が脳に侵入し、悪影響を及ぼすことが疑われています。

ちいさな子供はこの関門が未完成なので、大人と比べ悪影響を受けやすいと考えられています。

電子レンジも電磁波の力で食べ物をあたためています。

- ◎ 大人も子供も寝るときは、スマホを枕元に置かない。
- ◎ 加熱中の電子レンジに子供を近づけないでください。
- ◎ スマホの繋がりはじめは、身体から離してください。
- ◎ 小さな子供に、スマホで遊ばせないでください。



2011年 世界保健機関 → 発がんの可能性ありと発表
(スマホのマイクロ波という高周波、電子レンジの電磁波)