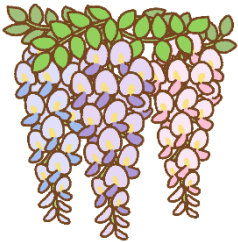


とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 5月号
令和4年5月10日発行

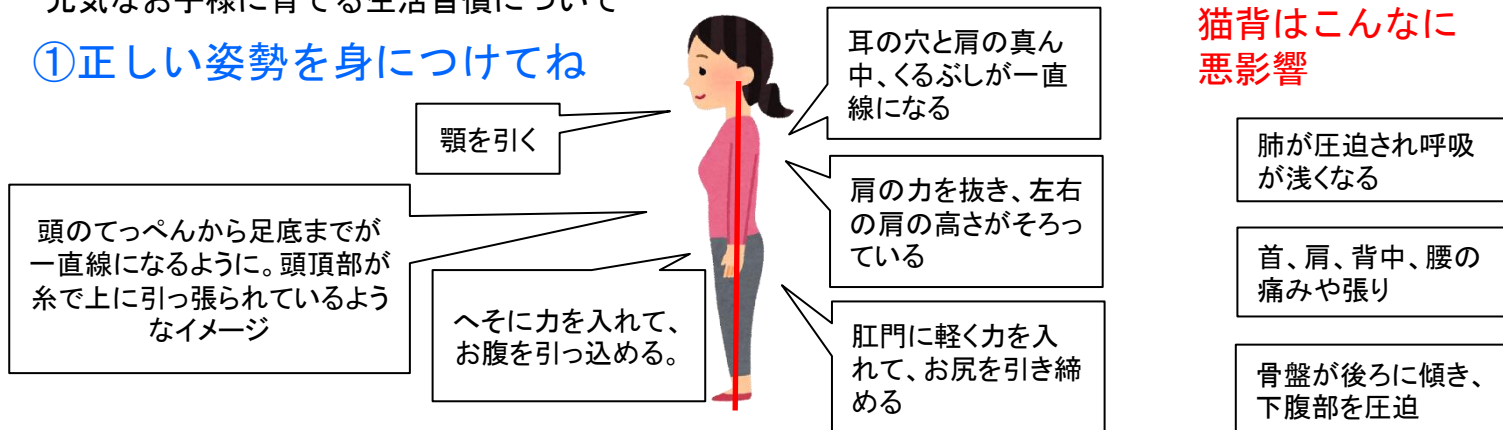


新年度がスタートして、はや1ヶ月がたちました。
お子様には、お疲れなどは出ていませんか？
立夏を迎え、暦のうえではもう夏になります。
外に出ると、新緑を輝かせる木々、色鮮やかな花は、目を楽しませてくれます。
この季節の美味しい食べ物を味わって、お元気で過ごしてくださいね。



元気なお子様に育てる生活習慣について

①正しい姿勢を身につけてね



②正しい噛み方を身につけてね



- × 顎を上下に動かすだけの**チョッピング咀嚼**
柔らかい食べ物は、数回かむだけで飲み込めます
歯の生えるスペースが狭くなり、歯並びに影響します。
- 顎を上下左右に動かす**グライディング咀嚼**
顎を上下だけでなく、左右にも動かして噛みます。



よく噛まないで飲み込めないと、メニューを工夫してね

③鼻呼吸を身につけてね

呼吸は本来「鼻」で行うのが正しい方法です。

鼻腔内には、素晴らしい空気清浄機のような機能があります。

口呼吸が習慣になってくると、感染症やアレルギーのリスクが高まり、免疫が低下する可能性もあるそうです。

成長期のお子様が続けていると、感情・記憶・推理などを司る脳の部分が活性化しにくいそうです。



人間の生命力・細胞力の基礎は、子供時代につくられます。快適さ・便利さ・効率を優先せず、お子様に一番大切な物を置き去りにしないでね。