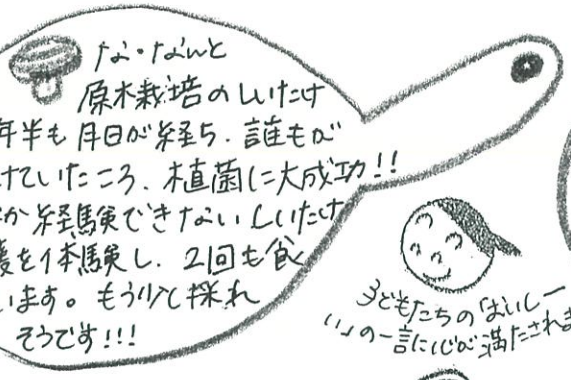
ながはま ほっと つうしん

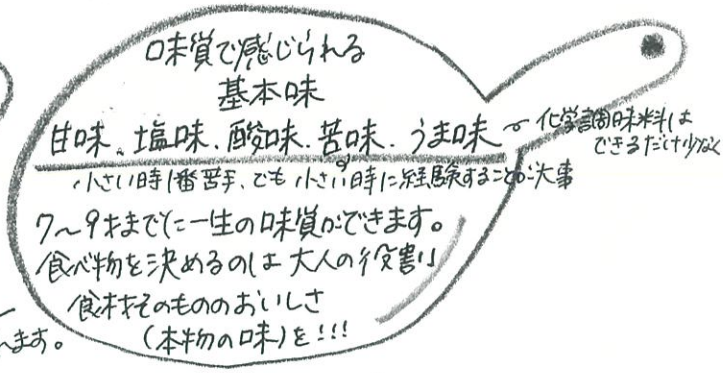
2020.11.15

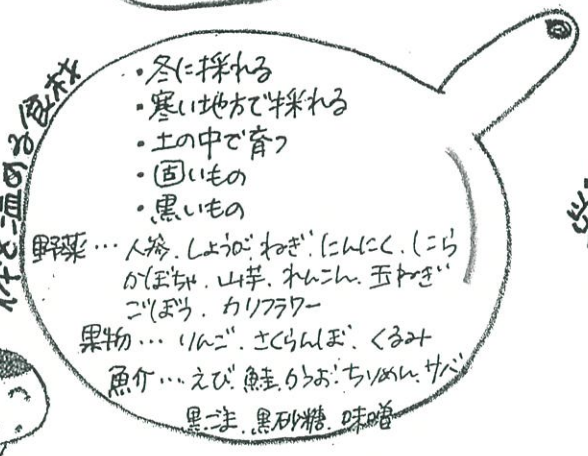
深まりゆく秋のなか、青く澄み渡った空に凛とした空気を感じます。運動能力の発達には個人差がありますが、日常生活や自然の中で遊ぶ経験をすることで育つもの。また、日光を浴びると体内でビタミンDが作られ、歯や骨が丈夫になります。適度に日光を浴び、新鮮な空気に触れるのは、子どもにとって大切なこと。寒さに負けずに戸外で遊び、危険を察知する力、機敏に動かせる力も身につけていきたいですね。

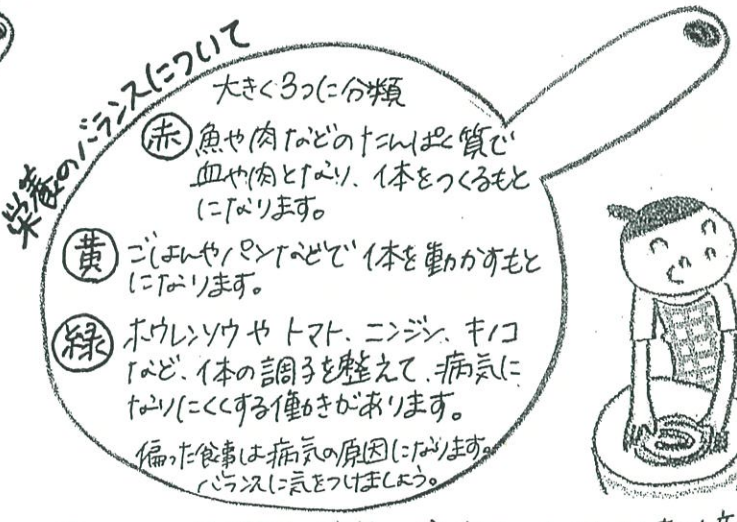
少しくらいの寒さなら「薄着」がおススメ！

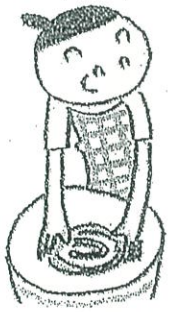
皮膚が鍛えられて自律神経が強まり体温調節が上手になります。子どもは平熱が高いので、衣服は大人より1枚少ないくらいでちょうどよいようです。「薄着」になっても、じっとしているだけでは風邪をひきやすくなります。とにかく体を動かして温めましょう。寒い日こそ元気いっぱいに!! これも血行促進をカロ速させ、身体自らのパワーで体温を上げて、代謝を向上させ、強い体になっていきます。











よく噛んで食べよう

"生きることは食べること" みんなの体は食べたもので できています。食べたものによって体が変わります。コミュニケーション、食事のマナー、よく噛むこと などなど 食事から心、体、頭が健康に!! おこの骨をしっかり動かして食事をすること。脳の働きもよくなると言われています。また、よく噛むことは歯並びにも影響します。「よくかむ」ことも意識してみて下さい。

歯科医からみた「歯育て」で大切なこと：1.食事 2.呼吸 3.姿勢 4.睡眠 5.親子関係

呼吸は鼻呼吸を！

「あいうべ体操」をするといいそうです。

口を大きく「あ」「い」「う」 舌をだして「べぇ——」 親子で一緒にしてみて下さい。
インフルエンザ予防、口臭予防、歯並び改善にもなるそうです。
寝る前の歯みがき、仕上げみがきも大切です。
親子のいい時間になると一石二鳥ですね。

台所で作っているものは「幸せ」、食事、食卓は自己肯定感を育む大切な場所 なんですね。