

の・び・の・び

「くにゃ」気になっていませんか?

～子どもの姿勢、治すなら今です～

★姿勢が悪いと…

- ・疲れやすい
- ・食べ物を消化しにくくなる
→便秘、下痢にもなりやすくなる
- ・首や肩のこり、頭痛、腰痛などの原因になる



★姿勢を悪くする原因

- ・背中を丸めて日中過ごすことが多い
- ・椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出している

★いい姿勢とは

立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態



★子どもがいい姿勢をとるためには

- ・「背筋が伸びているとかっこいいね」など声をかけいい姿勢の時は、褒めてあげる
- ・子どもは無意識に目の前にいる人のマネをする。子どもの前では、おうちの人でも背筋を伸ばして、いい姿勢を心がける

じょうずに鼻をかみましょう!

○まず、口から息を吸い込む。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえる。



○片方の鼻を押さえ、ゆっくり少しずつかむ。強くかみ過ぎると耳を傷めることがあるので注意する。



○鼻をつまむようにふき取り、ティッシュはごみ箱に捨てる。



鼻水の色は見てみよう

<透明>

気温の変化によるものや風邪の初期に見られる。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意

<黄色からの緑色>

細菌に感染している可能性がある。緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院を受診する

寒くなると、鼻水が出ているお子さんも増えます。少しずつ、かめることができるように練習をしましょう。

冬になるとインフルエンザの流行が予測されます。インフルエンザ予防のために、予防接種を受ける時期ですので、体調の良いときに早めに接種をしておきましょう。

味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やしていきましょう。様々な味を体験し、美味しさを知ること、味覚は育ちます。嗅覚も同様です。そして、かむ力をつけることが重要です。よくかむと、唾液がたくさんでて、消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯並び、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。

食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取りくんでいきましょう。

「あま市 歯と口腔の健康条例は健康づくりの基本です!」

