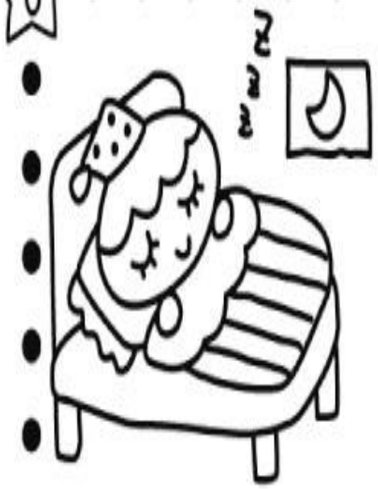
の・び・の・び



とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん

新型コロナウイルス感染症が流行して、もう１年となります。
まだ、感染状況が続いていますので、引き続き予防に心がけましょう。規則正しい生活をすることは、病気に負けない体づくりに大切です。一度、生活を見直してみましょう。

夜は早く寝て、朝早く起きる生活をすることは、子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもは、キレやすい、攻撃的などの問題を起こしやすい傾向があるとも言われ、さらに、太りやすいことも分かってきています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝、早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

☆夜９時までに寝ることを心がけましょう。
☀朝は朝ごはんを食べる時間を考えて早めに起こしましょう。

鼻のかみ方 楽しく練習しませんか？

子どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。

まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。

ティッシュ飛ばし

必ず口を閉じるのがポイント

①小さくちぎったティッシュを机の上に置く
②片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹きとばす
③反対の鼻でもチャレンジ！

親子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。上手にできたら、自分で鼻をかめるようになっているかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。

歯と口の健康にも！ 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「**まごわやさしい**」。
いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

ま め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に

ご ま・ナッツ類
抗酸化作用が
歯ぐきの健康を助ける

わ かめ（海藻類）
歯の再石灰化に必要な
カルシウムがたくさん

や さい
食物繊維が豊富で噛む回数が
増える

さ かな
DHAが
歯周病を防ぐ

し いたけ（きのこ類）
ビタミンDが
カルシウムの吸収を助ける

い も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり