



とちぎっ子通信



こどもの健やかな成長を育むために 第11号



令和4年夏号



良い眠りと朝ごはん



クリニックでは、今「はやね はやおき 朝ごはんを食べよう」を推奨しています。良く眠り、しっかり食べることは、毎日の当たり前の事ですが、健康な体を作ります。安心して眠り、みんなでおいしく食べることは、子どもの心の安定をもたらします。朝すっきり起きて、朝ごはんを食べることは、よい生活リズムの始まりです。

体と心、生活リズムの土台が整った上であれば、脳の働きも良くなり、言葉や運動の発達を伸ばしていく力になります。毎日、きちんと生活していくことには努力がいますが、子どもの時に良い生活習慣が身につけば、大人になっても守られていくでしょう。

今回、朝ご飯はんの調査にご協力いただいた200名余の方の98%は朝食を摂っていました。クリニックには、料理法のヒントも掲示しています。

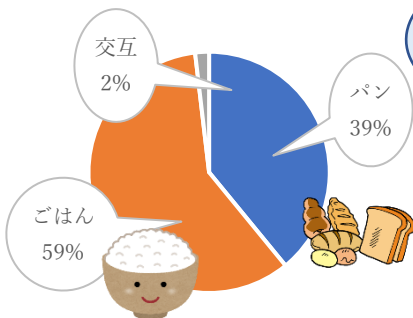
皆さんのお役に立つことができれば嬉しいです。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子

はやね はやおき 朝ごはんを食べよう

幼稚園・保育園、学校では、少しずつ運動会や遠足など行事が増えてきました。蒸し暑い季節が続く中、体調管理も大切です。特に朝ごはんは脳を活性化し、胃腸の働きを整え、集中力を高めることに役立ちます。朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。朝ごはんのアンケートのご協力をいただきました皆さまありがとうございました。詳しくはクリニックの壁面掲示をご覧ください。

あなたの朝食はパン派？ ごはん派？



適度な塩分と水分補給で熱中症予防

忙しい朝にも温かい味噌汁が体を温め、活力や集中力を高めます！

みんなが選ぶ好きな味噌汁第2位はなめこと豆腐だよ！さて第1位は？ヒントはイラストにあります





おしえて!

苦手を助けてくれる道具ありますか



イヤーマフやノイズキャンセリング:聴覚過敏などでお困りの方、ストレスとなる騒音を遮断することができます



スマホのアプリを使うのもオススメです



ブックメイト:漢字の練習や書き写しに!



タイマー:あと何分かな! 残りの時間が赤い円盤でわかる



パーテーション:折りたたみ式で勉強机に集中力アップ! パニックの時に◎



ストレスリリーサー:
イライラした時にギュ!

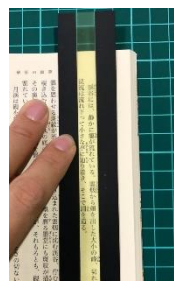


椅子マット:椅子のすべり止め機能付き!

シリコンゴム製で、滑らない。

表面の形状も、滑り止め効果をより発揮できるように工夫。

学校で使用する木製の椅子にぴったりサイズ。



リーディングトラッカー:視覚情報を制限して、集中して文章が読める。下敷きを代用することもできます



スケジュールボード:行動や忘れ物の防止にいかが?



てぶらんポケット:手ぶらで登校置き忘れ防止にオススメ

発達障害の子のための
すごい道具

クリニックの本棚にもあります。ご覧ください。

「発達障害のためのすごい道具」
小学館出版 著者:安部博志

道具は、お子さんの苦手なことを助けてくれる手段の一つです。「できた」を増やし、できる喜びや自信につながることを期待します。何に困っているのか、苦手さを知り、工夫できる手段や方法を一緒に考えていきましょう。ご相談は医師やスタッフにお尋ねください。

<あとがき>

梅雨になると公園などで紫陽花をみかけます。小さな花が集まって大きな花に見えることから、花言葉は「家族団らん」「平和」「仲良し」という意味があります。特にピンクの紫陽花の花言葉は「元気な女性」の意味もあります。いつでもここにこ笑って穏やかに平和な日々を過ごしていきたいですね。



とちぎっ子
発達クリニック

〒329-0502 栃木県下野市下古山 3294-1

TEL 0285-32-6502

<https://tochigikko.com>