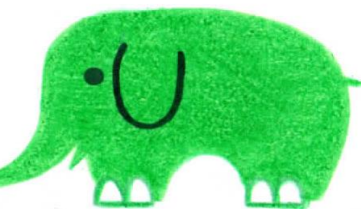


ぱおぱお ニュース



< 病気の豆知識 >

今月は… 『お口ぽかん（口唇閉鎖不全症）』です

子どもに「口を閉じなさい」と注意したことはありませんか？
日常的に口が開いている状態は、『お口ぽかん』と呼ばれ、
全身の不調につながりうる『口唇閉鎖不全症』という病気の可能性があります。



原因は様々ですが、コロナ禍のマスクで息苦しかったり、鼻づまりの影響、姿勢の悪さ、
口周りの筋力低下などで口呼吸になりやすく、近年、口の開いている子は増えているようです。



発育中の子が口を開けたままだと、虫歯のリスク、風邪をひきやすい、歯並びの悪化、
集中力の低下、顔のゆがみなど様々なトラブルの原因に繋がります。

また、口周りの筋力が発達しない為、
大人になっても口を閉じるのが難しくなるかもしれません。



< 口を閉じるトレーニング >

- ・吹き戻しやピロピロ笛、シャボン玉を吹く
- ・口を閉じてガムを噛む（音を立てない）
- ・あいうべ体操や、ベロ回し体操をする
- ・硬いものを食べる習慣づけ

（野菜などは素材一口を大きく調理してよく噛んで食べる）



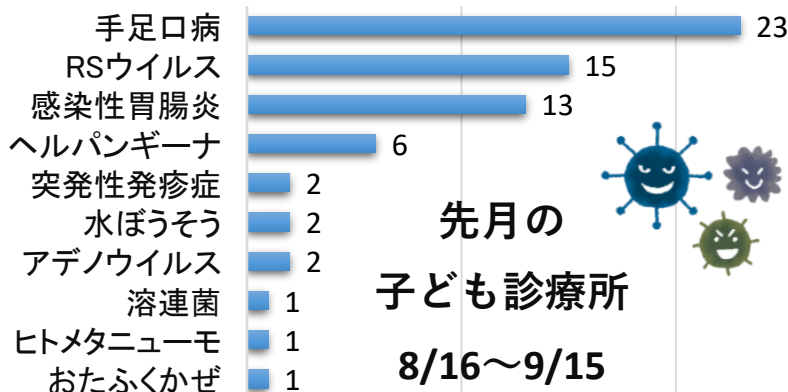
あいうべ体操



だらしないという『しつけ』よりも、『健康的な成長のため』に口を閉じることが大切なんだということを理解して、日頃から意識して口周りの筋肉を鍛えられるといいですね。

大人もほうれい線を目立たなくする効果やフェイスラインの引き締め効果、歯周病予防など、メリットがいっぱいです♪家族みんなで楽しくトレーニングして『お口ぽかん』を改善しましょう！

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・全体的に感染症の数は減ってきましたが、発熱の患者さんは多く受診していました。
- ・コロナPCR検査の陽性率は9月に入り減ってきました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・手足口病、胃腸炎のお子さんの入室が目立ちました。今年の手足口病は発熱から始まるケースが多いです。

< 旬を食べよう♪ >

秋の美味しい野菜といえば『さつまいも』ですね。
おやつでもおかずでも相性抜群の野菜のさつまいも。実は60種類も品種があるそうです！！
そんなさつまいもは美味しいだけではなく栄養もたっぷり♪体にも良いこと尽くしなんですよ。

< さつまいもの主な栄養 >



ビタミンC

さつまいものビタミンは熱に強く、免疫を上げてくれるよ！

食物繊維

さつまいもを切った時に出る白い液はヤラピンと言って
皮のまわりにあり、皮の食物繊維と一緒に摂るとお通じが良くなるよ！



カリウム

塩分を摂りすぎた時、体の外に排出してくれるよ！

レジスタントスターチ

血圧の上昇を穏やかにするよ！

他にもポリフェノールは抗酸化作用、ビタミンEには生活習慣予防など
子どもも大人も嬉しい効果がたくさんあります♪
少しずつ寒くなり、体調を崩しやすい季節の変わり目。
さつまいもパワーで元気に過ごしましょう。



< さつまいもレシピ >

離乳食中期から食べられます♪ おやきはカミカ三後期食に！



材料: さつまいも 50g 牛乳 大さじ1杯 きな粉 大さじ1杯

- ① 蒸したさつまいもに牛乳を入れて電子レンジ600Wで30秒加熱
- ② ①をつぶしながら、きな粉も混ぜ合わせる
- ③ ②を一口大に丸める (スティック状でも可)

- * お芋はのどに詰まりやすいので半分に切ったり、少量ずつ食べるように気をつけましょう。
- * さつまいもの種類にもよりますが、パサつきが気になるときは、牛乳の量を加減してください。
- * ②に片栗粉小さじ1~2程加え、平たく整えてフライパンで焼くともちもちおやきになりますよ。

保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

*** 登録 更新をされていない方も、前日予約はできません ***



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ばおばお (月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777