



わらう 語らう 交じらう



発行/株式会社 中日BBB 広告掲載のお問合せもコチラ

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

TEL 052-218-3332 FAX 052-232-3501

●mail- contact@chunichi-bb.co.jp

●URL- https://www.chunichi-bb.co.jp/

※本誌記事・写真などの無断転載を禁じます

監修- 齊木雅彦 発行部数- 31,000部 発行日- 2023年3月(不定期発行)
配布場所- 名古屋市内の民間保育園

<https://lau.nagoya/>



歯が生え変わる
この時期に!

親子でお口トレーニング

Webサイトで
バックナンバー公開中!

忙しいパパ・ママのために!
Lauがどこでも読めます!

気づいたら口がぼかんと開いているなんてことはありませんか。子どものお口まわりの問題は年々増加しており、なんと子どもの8割は口呼吸だと言われています。口で呼吸をすると、口の中が乾き虫歯になりやすくなる、いびきや睡眠の質の低下、歯並びが悪くなるなど、たくさんのデメリットがあります。

口呼吸になる原因の一つにお口まわりの筋肉の発達が関係しています。そこで歯が生え変わる今の時期にこそ実践してほしい口腔トレーニング。今回の特集では言語聴覚士の牧野 素子さんに親子で“カンタン”にできるお口のトレーニングについてお聞きしました。1日に数分、大切な我が子のお口を気にしてみませんか。



おいしいだけじゃない! 安心・安全もアイチョイスにおまかせ!
大切なわが子が食べるものだからしっかりこだわりたい!

ほしいもや
野菜スティックなら
子どもの
おやつにも安心!

Snack

- ✓ 全メニュー、化学調味料不使用
- ✓ 牛・豚・鶏肉は産直&国産100%
- ✓ 農業&化学肥料を減らした産直野菜
- ✓ 魚は天然に限定 ※養殖が一般的なものも一部取り扱いあり



簡単・便利・時短で人気の
生協のミールキット。
カット済み、タレ・レシビ付で
小さいお子さまも
お料理に挑戦できます。



あいち生活協同組合 ☎052-821-2019 アイチョイス 検索

名古屋市南区薬師通1-14 (受付/平日9:00~18:00) ※個人情報につきましては加入のための資料請求・ご連絡の目的に限定し利用します。



子育て
お役立ち
memo

ちゃんと働く舌やあごを、親子で育てよう！

子どもたちのお口まわりで気になるのが「口呼吸」と「歯並びの悪さ」。その割合は年々増加し、2018年には「口腔機能発達不全症」が保険適用、つまり治療を施すべき病気と認められたほどです。原因と改善方法を、言語聴覚士さんに聞いてみました。これから歯が生え変わる子どもたちは、今が改善の大チャンスだそうですよ。



筋肉は、使わないとすぐサボる。使えば育つ、素直な子。

今の子どもたちは、お口まわりの筋肉が上手に使えていないんだって。だからあごが小さくて歯並びが悪くなったり、口呼吸になったりしちゃうんだって。

考えられる原因は？

1 遊びが変わった

外で体全体を動かして遊んでいた時代から、家のソファでゲームがメインの遊びに。体を動かさず、会話も減る。

2 食生活が変わった

食べやすくして提供されることが増えた。かじりとる、噛み切るなどが減り、飲み物のような食事に。

3 コロナ禍のマスク生活

マスクで鼻呼吸がしづらく口を開けているうちに、マスクを外しても口呼吸が当たりまえになってしまった。

牧野流 舌の筋肉を育てる3つのトレーニング

乳歯から永久歯へと歯が生え変わる時期はチャンスタイム！

カンコン★舌鳴らし

舌を上あごに当てたところから空気を押し出し、カン！と鳴らします。カン、コンと20回ほど連続で鳴らしてみましょう。

あっかんべー

舌を前方に向けてツーンと突き出し、どこまで長く伸ばせるかチャレンジ。毎日鏡を見たり、周りと比べてみてください。

歯の外グルグル

歯の外側を、上の歯、下の歯ともに左から右まわると一周舐め回します。左回り10周、右回り10周程度が目安。

暮らしの中でできるひと工夫

ゲームをしながら…

口の間にアイスの棒やわらび餅を挟み続けましょう。いつもお口ポカンな子におススメ。

テレビを見ながら…

生活用品店で売っているシリコンチューブを噛み続けるだけでも、噛む力アップ。

どうぞご飯を食べるなら…

お口が怠けないメニューも用意。皮つきりんごや大きめ野菜スティック、骨付き肉など。

毎日食べるおやつも見直して…

少し噛み応えのあるものに変えてみては。すもも、干しいも、ナッツ、ドライフルーツなどが◎



「簡単なことを、一緒にやる」が大切です

私が子どもの口腔機能改善を考える時、大切にしているのが「継続できるようにすること」です。いくら必要性を分かっても、難しいこと・やりたくないことは続きません。でも続けることこそが、一番大事なことです。

だから今回も「簡単にできること」を紹介しました。舌のトレーニングはどれも、ひとつ1分もあればできます。それをぜひ、家族と一緒にやってみてください。どちらが上手にできるかゲーム風にしてみたり、できたらシールをはるなどルールを作ってみたり。家族で楽しく取り組み、習慣化していただくと良いと思います。大人も子どももお口の状態がよくなります。

教えてくれたのは…



言語聴覚士/エクストラ代表 牧野 素子 さん

言語聴覚士として、リハビリ施設での口腔機能訓練などを仕事とした後、2022年に呼吸と口腔機能を整える「エクストラ」を創業。独自のメソッドによる子どもの口腔機能改善トレーニングや、歯科へのトレーニング導入支援を行っている。

▷エクストラ <https://eclatre.wixsite.com/eclatre>

開催内容

校内施設見学 校内地図で見学ルートを案内。ランチルームでは軽食とドリンクでひと休み。

各種イベント **スタンプラリー** 施設をまわってオリジナルノートをもらおう！

里山などアップダウンのある場所を歩くため、動きやすい服装でお越しください。

来校方法

スクールバス 定員あり
名古屋駅 金山 本山 星ヶ丘
いりなか 八事 千種

※申込時に来校方法を選択 / 上記以外は公共交通機関 ※自家用車の受付は終了しました。

お問合せ

TEL 052-758-5558

学校法人名進研学園 名進研小学校
〒463-0009 愛知県名古屋市守山区緑ヶ丘 853-1

名進研小学校

オープンスクール

日時 3月11日(土) 13:00~16:00

来校方法によって受付時間が変わります

対象

お子さまの有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。

申込方法

右記QRからWEBにて受付中



Date

No.

教育NEWS

東海3県の私立小学校の特徴と来年度のスケジュール

SCHOOL GUIDE

AICHI

南山大学附属小学校

キリスト教的精神に基づく人間教育、国際交流に向けて英語の学びが特徴。校訓「かけがえないあなたと私のために」のもと、まわりの人と自分、それぞれの個性を尊重し、基礎学力と応用力を身につけて、さまざまな価値観から学びつつ、ともに生きる人と協力しながら成長することを学ぶ。



AICHI

椋山女学園大学附属小学校

保育園から大学院まである女子総合学園（保育園、幼稚園、こども園は男児も対象）。英語と日記指導を毎日行っている。教育理念は「人間になろう」「ひとを大切にできる人間」「ひとを支えあえる人間」「自らががんばれる人間」の3つを大切に、人間としての基礎体力を養う。



AICHI

名進研小学校

「自律と感謝の気持ちで社会に貢献する」という校訓のもと、教育の特徴として3つの柱が「確かな学力」「心豊かな人間力」「国際人教育」です。里山や馬場などの自然に囲まれて豊かな人間性を育み、豊富な授業時間で独自教材の礎やSDGsをテーマにした探究学習、そして中学受験の学力を育成します。一人一人の可能性を伸ばし、子どもたちが主体的に学び、自分で答えを見つける力を身につける教育の実現をめざしています。



AICHI

瀬戸SOLAN小学校

合理的な選択による新しい仕組みで運営。教育理念は「グローバルシチズンシップの育成」。全教室を日本人教師と外国人教師が担当。音楽や図工、体育、生活科などの活動中心の授業は、基本的には英語で進める。自分で疑問を見つけ、調べ、考える力を探究教育で養う。



GIFU

帝京大学可見小学校

帝京大学の直属校。教育理念は「たくましい生活力を身につけた21世紀のグローバル社会に通用しうる人材育成」。フォニックスとアクティブラーニングを中心とした本校オリジナルの学習法で、実践的に使える英語の学習に力を入れる。また、探究型授業でICTを活用し、思考力・表現力の育成を図る。帝京大学医学部医学科への無試験推薦が可能。



MIE

暁小学校

暁小学校は今年創立75年を迎えます。学園綱領「人間たれ」を基本理念とし「人を愛し 学問を愛し 美を愛する豊かな人間」の育成を目指しています。開学以来、外国語教育に力を入れ、国際社会で通用する人材を輩出しています。現在は、子どもたちが互いに「学び合い、認め合い、深め合い」の関係づくりを実践テーマとして教育活動を行っています。



MIE

津田学園小学校

体験授業や芸術鑑賞など本物に触れる学びを重視。教育理念は「未来を拓く学力と自他を愛する人間性」。確かな学力、探究心の追求、道徳心の育成の3つを教育方針とする。実体験を重視した多様な教育活動で子どもたちの好奇心や探求心を高め感受性を育む。



SCHEDULE

● 3月11(土) 名進研小 オープンスクール	● 6月17(土) 津田学園小 学校説明会	● 8月26(土) 椋山小 AO型入試説明会
● 4月16(日)・22(土) 瀬戸SOLAN小... 学校説明会	19(月) 津田学園小 学校見学会	● 9月 6(水)・14(木) 津田学園小 学校見学会
23(日) 東海私立小学校展	24(土) 椋山小 学校説明会	6(水) 南山小 ...年中幼児保護者対象説明会・入試説明会
● 5月20(土) 名進研小 ... 学校説明会・個別相談会&体験授業	● 7月 4(火) 津田学園小 学校見学会	9(土) 暁小 学校説明会
21(日)・27(土) 瀬戸SOLAN小... 学校説明会	5(水) 暁小 学校説明会	16(土) 椋山小 入試説明会
27(土) 南山小 学校説明会	8(土) 帝京可見小-AO入試説明会・授業体験会(年長)	16(土) 帝京可見小... 学校説明会・公開授業
● 6月 3(土) 帝京可見小 ... 学校説明会・公開授業	15(土) 津田学園小 学校説明会	● 10月14(土) 津田学園小 学校説明会
4(日) 瀬戸SOLAN小 学校説明会	● 8月 2(水)~3(木) 暁小...イングリッシュオープンスクール	18(水) 津田学園小 学校見学会
10(土) 暁小 学校説明会	5(土) 名進研小 サマーフェスティバル	● 11月11(土) 帝京可見小...わくわく体験会(年中以下)
17(土) 名進研小 授業公開+給食試食会	26(土) 津田学園小 学校説明会	

東海3県の私立小学校が集結!

東海

私立小学校展

4月23日(日)

時間 9:30~13:00

会場 名進研小学校 名古屋市守山区緑ヶ丘853番地の1

★お子さまの有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。

参加無料
申し込み不要

お車での来校OK!



心身ともに大きく成長する小学校の6年間。我が子に合った小学校に通わせてあげたいと思いませんか? イベントでは東海地区の私立小学校が集結。各学校の特色や授業内容をより深く知ることができます。大切なお子さまの選択肢を考えるチャンスです!

出展校と学校説明会

随時開催 個別相談ブースもごさいます! [9:30~13:00]

お問い合わせ 学校法人名進研学園 名進研小学校「東海私立小学校展」係 ☎052-758-5558(平日10:00~17:00)

学校法人 名進研学園
名進研小学校



説明会 9:40~9:55・11:20~11:35
イベント 12:20~12:50

学校法人 帝京大学
帝京大学可見小学校



説明会 10:00~10:15・11:40~11:55
イベント 10:20~10:50

瀬戸SOLAN小学校



説明会 10:20~10:35・12:00~12:15
イベント 11:00~11:30

学校法人 暁学園
暁小学校



説明会 10:40~10:55・12:20~12:35
イベント 11:40~12:10

学校法人 椋山女学園
椋山女学園大学附属小学校



説明会 11:00~11:15・12:40~12:55
イベント 9:40~10:10

Time to spend with dad
 Vol.2
Let's enjoy Stay Home!

見た目の可愛さもおいしさも大満足！
 お子さんと一緒に作ればきつともっとおいしい！

Special Recipe!



1 にぎらないから衛生的！
 ベジタブルいっぱいのおにぎらず

栄養価も高い、青い豆がおいしくなる季節。インゲン豆のかわりにグリーンアスパラでもOK。温かいごはんを酢飯にしてもおいしくできます。卵のかわりにツナでも試してみてください！



2 さっぱり美味しい♪
 ヨーグルト風味のポテトサラダ

ヨーグルトを使うことで、マヨネーズだけより柔らかくなるのでポテトや具材ともよくなじみ、お子さんでも食べやすい仕上がりになっています。お好みで生ハムを添えればママ&パパのおつまみに！

時 にはテイクアウトを利用したり、宅配を頼んでも、やっぱり毎食のご飯づくりにお疲れ気味……。そんなママに変わって、パパと子どもたちでぜひ作ってほしいお料理を紹介します。一度作ったらリクエストまちがいなしのおいしさです。料理に不慣れでも、子どもと一緒にチャレンジしてみたいかがでしょう。材料と作り方は名古屋ベビータイムズのWEBサイトで！

(記事提供)

名古屋ベビータイムズは「主役は子どもたち」をテーマに子育て情報をお届けするWEB新聞です。

名古屋ベビータイムズ オンラインショップ

出産内祝いから、入園・入学準備グッズ、人気のキャラクターシリーズもおトクな価格で勢ぞろい！贈り物にも普段使いにもピッタリ！

レシピはこちらから

babytimes.jp

ウェブ版

アンケートに答えて **プレゼント** をもらおう！

何回も書ける！お習字入門水書きセット (2,750円税込)

2/4(土)に発売した「スイスイおえかき for Study」シリーズの、水で書いて何回でも練習できる「お習字入門水書きセット」をプレゼント。水で書くので汚れることもなく、乾くと消えるので繰り返し練習できます。楽しくお習字デビューが始まります。

2名

4/7(金) 締切

アンケート内容

①氏名 ②住所 ③電話番号
 ④現在のお住まいについて教えてください。
 持ち家戸建て 分譲マンション 賃貸
 ⑤住宅の購入を検討していますか？
 一戸建て 分譲マンション 検討していない

申込先

右記QRまたはLau WEBサイトから
<https://lau.nagoya/>

2023年度 春 入室生募集中

2歳からの音楽教室見学会

4/14(金) 4/15(土) 4/19(水) ほか

無料 定員予約制

見学会の詳細・お申込み

ピアノに合わせて一緒に歌ったり、曲のテンポやリズムを感じながら体を動かしたり、楽しく音楽にふれあいます。

対象：新ブレ(新年少1つ前の学年)～新小1
 2016年4月2日～2021年4月1日生のお子様

桐朋学園大学音楽学部附属 名古屋市中区栄4-7-2栄イーストビル7F
 子供のための音楽教室 **名古屋教室** TEL.052-262-2555
 平日 11:30～20:00 / 土曜 9:00～20:00 (日祝休)

お子様の耳に本物の音楽を！

支援学校と支援学級でその後の進路に影響があるって本当？

わたしたち親に万が一があったとき我が子は？

対策っていつから始めればいいのか？

参加無料 忙しい保護者の方も安心！

オンライン開催

障がいを持つ我が子のための準備講座

ひとつでもわからないことがあるなら、お子さんの未来のためにまだできることがあるかもしれません。この機会に聞いてみませんか？

開催日 **3月21日(火・祝) 10:00～12:00**

会場 **Zoom**にて開催 講師 **若尾 悠佑**

主催 ▶ Lau 編集室 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階

年間50件以上の障がいをもつ家族の相談を請け負うシニアライフプランナー

申込方法 右記QRのフォームからお申込みください。
 ①講座名 ②氏名 ③住所 ④TEL ⑤生年月日必須

お問合せ TEL 052-218-3334 (平日 9:30～17:00)

頂きました個人情報は当セミナーの申込業務、中日BBからのご案内に利用し目的外利用は行いません。