

今年もインフルエンザに注意!!

やはりこの時期になると流行ってくるのがインフルエンザですね。予防接種も大事だけど、普段の生活から予防を!

【インフルエンザの症状】

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1～3日では、突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や吐き気などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒するそうです。

【インフルエンザを予防しよう!】

手洗い・うがい・食べ物・マスク・栄養・あるコールド消毒・湿度・乳酸菌などなど。

●食事編…ビタミンを積極的に摂る。野菜、みかんでビタミンC、D、B群の摂取を!例えば、トマト鍋など。乳酸菌で体の中から守る力を高める。マイタケでβ-グルテンも免疫アップ。水分補給は、緑茶でカテキン摂取。また、水も飲んで老廃物を尿で出す。お酒の飲み過ぎに注意。お菓子は控えめに!

●生活面…サイズの合うマスクを付ける。手袋で菌が手に付くのを防ぐ。室内に入ったら手洗い、うがい。また、うがいをする前に口をゆすいだり、歯磨きすることで口内の菌を先に出すといいそうです。室内では、換気をし湿度を60%に保つ。適度な運動をし、お風呂は湯船に浸かろう!

100%防ぐことは不可能だそうですが、日常でできる対策をして快適に冬を過ごしましょう!

あおやまマガジン

第14号
12月
発行

前回に引き続き魔法の質問の様々なケースをみていきましょう!

*ケース別の魔法の質問②

②片づけや着替えなどを頑張っているのにできないとき努力しているのになかなかうまくいかないときに「なんでできないの?」と聞いても、子どもは答えられません。そればかりか、責められていると感じて萎縮してしまうそうです。こんなときは、出来るようになるための方法を考えさせる質問を。普段同じことをやっているときの親の様子を思い出させる質問やいったん立ち止まって、どうしたらうまくできるのかをじっくり考えさせる質問がいいそうです。

～魔法の質問～

「どこが難しかったかな?」「どうするとうまくいくかな?」「ママはどうやっていると思う?」

子供の考える力を高める!?

～魔法の質問をするためのポイント～

*ケース別の魔法の質問③

③食事の準備や掃除などお手伝いをしたがるとき

子どもがお手伝いをしたがるときは、まず「助かるわ～、ありがとう!」と感謝の気持ちを伝えることが大切です。その上で、子どもができることやしたいことを質問してみます。

過去に「できたこと」は比較的成功しやすいのですが、「したいこと」はチャレンジになるので、「どうすればできるかな?」と質問して方法を考えさせましょう。トライしたものの今は難しそうなら、改めて「どれならできそう?」と質問し、別の事を手伝ってもらおうといいでしょう。

～魔法の質問～

「どの作業が楽しそう?」「したいことはあるかな?」「できそうなことは何かな?」

★ケース別の魔法の質問はまだまだ続きます!

JSS あおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
月金 9:30～20:30
土 8:30～20:30
日曜定休

★ジュニアコース★

畠山悠聖くん

スーパーマリン目指して
頑張ってます!

畠山瑞輝くん

スーパーダイヤ目指して
頑張ってます!!

●スタッフ紹介 及川コーチ

「俺の上腕二頭筋を見よ!!!」
マイグームはダンベルトレーニング!
スマイルと優しさがステキな
及川コーチを宜しくお願いします(^_^)

～お知らせ～

プール無料開放

12/26(火)27(水)28(木)

11:00～15:00

～12月休館日(年末年始)～

12/25(月)～1/4(木)

*日曜定休

