

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
1年で1番寒い季節がやってきましたね(～o～)
そんな寒さに負けないで乗り越えましょう!!

2月の健康管理のポイントは!?

～2月の対敵はなんといっても乾燥!!～

2月は最も寒く空気も乾燥していますね(>_<)加湿をせずに暖房を使うとより乾燥してしまい、肌も乾燥肌状態に!!では、どのようにしたらイイの??

◆お部屋の乾燥対策法◆

冬場の室温・湿度はインフルエンザ対策を考えたら温度も湿度も高い方がよいのですが、高温多湿の室内環境はカビの原因になって危険です(xox)

インフルエンザとカビの両方を考えると温度20℃、湿度50%をキープすることがひとつの理想数値だそうです。

温度の管理よりも湿度がなかなか難しいですよネ・・・

そこで思い浮かぶものは、超音波式加湿器ですがメリットとデメリットが・・・

水が汚染されやすいという欠点もありカビの原因となってしまうことも。。

そこで、お家にあるタオルを活用しましょう!!

洗濯機で脱水した直後の枯草菌の付着が少ないタオルを使って濡れタオルを作りましょう!(つくる前には手を洗いましょう!)フェイスタオルで足りないときには大きいタオルを使うといいみたいですよ(*^_^*)



習い事は

「やめどき」こそが肝心!?

その①・・・～目的をハッキリさせよう～

●子どもと同じ年の子が習い事を始めたときと聞くと焦ることがありませんか?いざ習い事を始めても子どもがダラダラしていて腹が立ってしまうこともあるのではないのでしょうか?

現代の子育ては、ひと昔前からずいぶん様変わりし、その変化が親の焦りや不安を掻き立てる要因になっているようです。

親の気遣いが子どもへの重圧に!?

その要因として、まず子育ての孤立化があげられます。

かつては祖父母や先輩ママが近くにいて「うちの子大丈夫かしら?」「うちの子もそうだったけど問題なく大きくなったわよ」などと助言をもらえたものです。現代は、

子どもの年齢を超えた母親同士の付き合いが広がり、

くく、身近な人からの助言をもらいにくい状況にあるよう

です。

また、少子化により親子関係が密接になったがために、親には「この子の未来への責任」という気負い、期待を裏切ることが出

親の期待通りにならないと認めてくれないと苦しみながら習い事を続けた結果、思春期以降に親子関係がこじれてしまうなんてこともあるそうです。

音楽に合わせて運動が
できてとても楽しいです



☆アクアスティックマズックコースに通われている皆さん☆

習い事は本来、子どもの能力を伸ばし、親の交流を広げるなど、様々なプラス要素をもっているものなのではないでしょうか。

親子で楽しみ、成長のきっかけにするためには、どんなことに気を配ればよいのでしょうか・・・

◎習い事選びのポイント◎

何かを始めさせるときには、「目的」を考えましょう!

子どもの友だち作り、体力作り、特定の才能を伸ばしたい、我慢強さや自信、積極性を育てたいなど色々あるはずですが、もちろん母親が息抜きしたい!という理由でもいいのです。ただ、親が熱中し過ぎには注意を!子どもの重圧になってしまうことも。冷静に見守ることも大事だそうです。

たなか ひろきコーチ

★JSSあおやまスタッフ紹介★

好きな食べ物: ラーメン!!
特にとんこつとみそで

油こつり濃いのが好き(^_~)v
今年の目標は筋力UP(ò_ò*)o

この顔に見覚えのある方いますよね!!
以前、あおやまにいたコーチなんです!
よろしくおねがいします(^。^)
次回の紹介もお楽しみに～



◆お知らせ◆

～～プール無料開放～～

♡みんなであそぼう(^_~)v♡

3月5日(日) 12:00～16:00

◆自由に遊んで泳いで!!

*フリーウォーキング・フリースイムの
レーンもごぞいます。

*未就学児の子供さんは保護者同伴での利用

*開放時間をご確認の上、お越しください。

★うきわでプカプカあそぼう(^_~)♪

