

～秋にかかりやすい病気～暑い夏が終わって一息つく秋。秋といえば読書や食欲も沸くのですが…そこには落とし穴も(°Д°)

**身体の不快感**夏の疲れとして…疲労感、無気力、脱力感。

気温の変化による自律神経ストレス…ストレスを感じる、脱力感、風邪のような症状、肩こりや頭痛など。

食生活の乱れによる腹痛や風邪のような症状など。

⇒バランスのよい食事与生活のリズムを整えましょう！

**アレルギー性花粉症**(ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ・稲)…鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなど。気管支喘息…呼吸際ゼーゼー音がする、呼吸困難、頭痛。

⇒花粉症は秋にも発生します。丈が低い草が密生した平地(川池の周囲や草むらなど)を避けましょう。

マスクをすることで対策を!!

また、夏に繁殖したダニが死滅する頃でもあるので、まめな掃除を心掛けてアレルギーを除去するといひそうです。

気温も下がる時期なので、朝晩の冷え対策もしましょう!!

【秋の花粉症にいいもの】カテキン(緑茶・ペニフウキ茶)ネバネバ食材(レンコン・とろろ・オクラ・なめこ・もずくなどに多く含まれているムチンが粘膜強化を助けるそうです。)甜茶・にがり・ヨーグルトなど。

軽い運動(水泳・ジョギングなど)で交感神経を優位に。半身浴でデトックス効果を。鼻うがいで鼻の中の粘膜を正常な状態に。(25～30度くらいの生理食塩水を使用または市販の専用のもので。)

### 親子のコミュニケーション⑤

\*聞き方でやってはいけないこと



**子供の話を頭から否定する。**親からすると「それはダメ」「その話はおかしい」と思うようなことを言ってきたとき、頭から否定してしまうと何を言っても大丈夫という安心感をもたせられなくなるそうです。まずは、「そうなんだね」と共感して「どうしてそう思うの?」と理由を聞いたたり「でもママはこう思うな」と親の考えを伝えたりするようにしましょう。

**カーリングペアレンツになる。**先回りして子供の進む先をどんどん整備してしまうと考える必要がなくなる為、「自分で考える力をなくすのです。

**子供の話を聞き流す。**自分の話を聞いてくれないことは子供に伝わります。聞き流しが多いと子供の話す意欲を損なってしまうことになりかねません。共感してもらった満足感が持てるよう「〇〇で楽しかった。」「そうか楽しかったんだね」など子供の話の文末を同じ言葉で返すリフレインを活用しましょう。

**子供の話をまとめる。**子供の話はたどたどしいものです。途中でじれっとなって、つい「それはこういうことでしょ」とまとめてしまいたくなります。でもそれは子供の考える力をつぶしてしまうことに繋がります。話の先が見えていたとしても「それでどうしたの?」「どう思ったの?」と促しながら最後まで聞きましよう。

**自分の感情をぶつける。**親も人間です。機嫌が悪い時もあります。でもそのイライラを話しかけてきた子供にぶつけてしまうの避けたいものです。イライラして話が聞けそうもない時は「ごめんね、ちょっと具合が悪いの」などと伝え、話が聞けない状況である事を伝えることも必要です。



☆ジュニアコース



青山怜奈(あおやま れな)さん

『ゴールドになる為に  
頑張ってます(\*^▽^\*)』

Enjoy Swimming!!

～お知らせ～

・プール無料開放

9/17(日)10:00～12:00

13:00～16:00

9月17日の無料開放では

『エアマット』

であそぼう!!

9月休館日

9/30(土) \*日曜定

営業時間  
月～金 9:30～20:30  
土 8:30～20:00  
日 曜日定休

第12号  
9月  
発行

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

●スタッフ紹介●  
いしぐるコーチ

泳ぐの大好き!特に温水が好き!  
そんな石黒コーチですが、実は料理も好きなんです!  
そしておちゃめな一面もあるので  
皆さん気軽に声をかけて下さいね(\*^^)