

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
雪が溶け暖かい陽気に・・・と思ったのも束の間(´ωω´)
まだまだ油断はできませんね!!

これからの時期はなんといっても **“花粉症”**
に悩まされる方も多いのではないのでしょうか??

まず、欠かせないのがマスク。目を守る為の花粉症専用メガネ。などなど対策グッズは様々ありますが今回は食べ物に注目してみました!!

○花粉症に効く食べ物○

◇レンコン・・・9週間食べ続けアレルギー症状を起こす抗体の血中濃度が下がった!というデータが!

◇バナナ・・・8週間食べ続けた人が、「くしゃみ」症状が緩和されたとか!?

◇ヨーグルト・・・花粉症の原因であるIgE抗体の活動を抑制する作用があるそうです!!

その他、わさび、しそ、玉ねぎ、ふき、甜茶、キクラゲ、青魚などなど(๑>๓<๑)

×悪化させる食べ物×

◇生のトマト・・・ヒスタミンを多く含むのでNG。

◇砂糖・・・粘液の分泌を促す成分がアレルギー症状を悪化させる可能性があるそうです。

(白砂糖ではなく、ハチミツや黒砂糖を使うといいそうです!)

その他、メロンや小麦粉、マーガリン、辛いもの、アルコールなどなど悪化や花粉症の原因となることもあるそうです!

習い事、早期教育の メリットとデメリット!?

～早期教育により得られることがある一方で
気をつけなければならないこともあります!～

●**メリット**●子どもの能力、我満する力を育てられる。コミュニケーション能力を高められる。親自身も息抜きができる。

◇6歳ぐらいまでの幼児期は身体能力も情緒面も伸び盛り!早くスタートする事でトータルで練習時間を長くし、能力を高める事ができ、親のもとにすぐに逃げ込めない状況で活動することで、少々つらい時にも自分の力で頑張るといふ「**我慢力**」根気を育てることができる!!

また、限られた年代、限られた人間関係の中で育つ子が増えているという現代!習い事の場合は、子供同士の交流や指導者に親とは違う雰囲気で見守られる経験を得て、コミュニケーション能力を高めるきっかけになるそうです。

そして、なんといっても親の息抜きも大切です!子どもと1対1で過ごしている時間が多いとどうしても行き詰ってしまうもの。送迎の手間はあっても習い事をしている間は子どもと離れることで自分だけの時間ができ、リフレッシュすることで、子どもに対して優しく接することができるようになることも大きなメリット!

頑張らなくても、
しっかり運動ができ
て、

●**デメリット**●子どもに重圧を与えることがある。「好き」「楽しい」という気持ちが続きにくいことも・・・

◇習い事や早期教育により、金銭的な負担はもちろん送迎の為の労力、親の努力も必要です。親側からすれば才能を伸ばすチャンス!という思いでも、子どもにとっては「押し付け」に感じられ、プレッシャーに。。。この傾向は小・中学校に進む程、大きくなるようです。また、頑張ったら褒められるが頑張れない子は褒められない。このことから「そのままでもいいよ」というメッセージを受け取れず、頑張らないと怒られるという思いになり、楽しく取り組めなくなってしまうことも。

そして、大人と同様、子どもも好き嫌いや向き・不向きもあります。なのに、やりたくないという思いを親に受け止めてもらえず、子どもはその習い事を続けられなかったという挫折感に加えて「親の期待を裏切ってしまった」という本来感じる必要のなかった挫折感を味わい、長く引きずってしまうこともあるようです。

えんどろ ゆうきコーチ

☆JSSあおやまスタッフ紹介☆

好きな物: ラーメン!!
カラオケ♪♪
ラーメン食べて、カラオケで
発散っ!(^^)!

年齢不詳!笑
まだまだピッチピッチの10代です!
これから益々活躍してくれることでしょう!
皆様よろしくおねがいします(人人)
次回の紹介もお楽しみに～



◆お知らせ◆ ～プール無料開放～

♡プールであそぼう(*^ω^*)♡

4月 23日(日) 午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:00～16:00

◆自由に遊んで泳ごう!!

*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(^^)★

☆流水コースに
通われている皆さん☆

