

# あおやまマガジン

第46号  
6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 電話019-645-0101  
営業時間 月～金 9:30～20:30  
土 8:30～20:00 \*日曜定休



## 衣替えシーズン到来!!黄ばみ対策も忘れずに!

～夏服に『衣替え』!!衣替えのタイミングは!?～

6月に入り、気温も高くなってきました。そうすると気分は夏モード!!衣替えのシーズンが到来しました。今回は衣替えのコツをご紹介します。衣類を夏物へ移行する最適な気温は20～22度と考えられているようで、天気予報で最高気温が20度を超える日が続くと衣替えを行うタイミング!!晴れた日に衣替えを行うのがいいようです。湿度が高い日に衣類の入れ替えを行うと、衣類と一緒に湿気もしまいこんでしまうのでカビや匂いの原因に!!梅雨に入る前には衣替えを済ませるのをオススメします!!

～黄ばみに注意!!原因と防ぐポイントは!?～

いざ衣替えをして夏物を取り出してみたら黄ばみが・・・そんな経験はございませんか!?実は黄ばみの原因は衣服についての皮脂汚れだそうです。洗濯してから収納するのがいいようですが、風呂の残り湯で洗濯するとタンパク質成分が黄ばみの原因となることもあるので注意が必要です!!また、高温多湿も黄ばみの原因となるので、天気の良い日には十分な換気が必要なようです。収納ケースに除湿剤を入れることで防げるそうですよ。黄ばみを防ぎながら衣替えしていきましょう



## 『切り替える力』・『立ち直る力』を伸ばす ～年齢別の心の成長と荒れの原因～

親のちょっとした感情のぶれや、一定しない関わり方は、子どもの行動や感情のコントロールに大きく影響を及ぼすそうです。今回は保護者の子供への関わり方に重点を置き、子どもの心の発達段階に合わせ、しなやかで柔軟な心を育てるような方法をご紹介します。

**3～6歳 自我が成長。自分の主張を受け入れてもらえないと荒れた態度に** この時期の子供たちは、自己主張が強くなり、自分でいろいろなことをやりたがり、明らかに無理なこと、危険なことにも平気で挑戦しようとするそうです。自分の欲求をどう受け止めてもらえるかが、子どもの心の荒れに関係してくるそうです。親が頭ごなしに「無理」「ダメ」と本人の主張を否定すると、折り合いをつけることを学ばせつらくの機会を奪うことになってしまいます!親は子供の気持ちを受け止めながら、根気よく向き合うことが必要な時期なようです!!

**7～9歳 ほかに子と比較し、できないと自信をなくすことも** 小学校に入学すると、子どもの世界はどんどん広がります!友達も増え、他者からどんなふうに分が見えるのか気になってくるようです。

同時に学校生活において、勉強や生活など、様々な場面で客観的に自分が評価される機会が増えていくでしょう。そうすると、自分の得意な事や不得意なことが徐々にわかり始め、時に友だちと比べて劣等感などをもつこともあるそうです。親に、できないことを指摘される続けると、自尊心が傷ついてしまうので、子どもを認める言葉がけが必要なようです。

**10～12歳 思春期に突入。自分が何者かを見つめ、感情が不安定に** 10歳頃多くの子どもが、思春期に差し掛かります!進路や集団生活での役割などを考える機会が増え、自分らしさを探る時期で、理想の自分と今の自分とのギャップが大きすぎる場合には、ストレスでイライラする子も少なくないのだとか。自立心が芽生え、親や大人から距離を置きたがり、過剰な干渉を嫌う時期なようです。一方で、自分を認めてほしい、見ていてほしいという気持ちは意外に強いので、親からすれば扱いにくいと感じることもあるかもしれません。この時期、親は子供の主張に耳を傾け、ブレない態度で接することを心掛けてください。

## ☆無料開放のお知らせ☆

☆無料開放のお知らせ☆



6月16日(日)

13:00～16:00

★未就学児の子供さんは  
保護者同伴でご利用ください。

お友達、お父さんお母さん、  
おじいちゃん、おばあちゃんも一緒  
に遊びに来てね!!



## 5/12(日)救命講習を行いました!!



スタッフ一同で救命講習を行いました(∇^)/  
思わぬ事故が起こってしまった際、  
あわてずに対応できるように研修しました。  
これからも安全で安心なスクールを目指  
します!!

## ～あおやまスタッフ～

えんどう ゆうたろうコーチ



趣味はゴルフ!!  
休日はゴルフ場で  
過ごします♪

小学1年生からスイミングを始め、  
選手コースで活躍していたんです!  
スイミングの楽しさを伝えていけるよう  
に頑張ります!!と気合十分(∇^)/  
はきはきと元気なゆうたろうコーチを  
宜しくお願ひ致します♪