あおやまマガジン

第52号
12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

『マスク活用術』で風邪やインフルエンザ予防!!

12月は風邪やインフルエンザが流行りだす時期です。予防の為には、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、保温保湿、予防接種などが大切ですが、マスクをするのも効果的!のどや鼻の粘膜には、「線毛(せんもう)」という異物を外に追い出す働きをするものがありますが、冬場の乾燥した空気にさらされると、線毛の働きが弱まり、抵抗力が落ちてしまうことがあります。しかし、マスクをすると、保温保湿効果で線毛の働きを助け、抵抗力を保つことが期待できるそうです。また、自分の手で無意識に鼻や口を触ることによって起きる『接触感染』を防ぐ効果もあり、正しく装着することで、ウイルスの侵入を防ぐこともできますよ。

マスクの効果的な使い方のポイント

①マスクと顔のすき間を、できるだけ開けないようにする　マスクと顔の間に隙間があると、まったくウイルスをカットできない場合があります。特に人混みでは、できるだけ顔にフィットさせましょう!!フィットさせるポイントとしては、装着前に、マスクのワイヤーを鼻の形に合わせて山折り、谷折りする・あごとほほの隙間をマスクのプリーツを適度に伸ばして調節し、あごまでしっかり伸ばして使うことがポイントなのだとか　②マスクを2枚使い、マスクとマスクの間に水で濡らしたキッチンペーパーをはさむと保湿効果アップ!　医療現場ではウエットティッシュを挟んだりするそうですよ

③寝る前にマスクをする　口の乾燥を防ぎ、保湿効果アップ　この三つのマスク活用術と手洗い・うがいで辛いかぜやインフルエンザをシャットアウトしましょう♪

子どもにとって糧となる『褒める』『叱る』とは？
糧となるほめ方①

糧となるほめ方10カ条の続き・・・

⑦行為の結末を経験させる　大人が「そこは危険だから行かないように」と言っても、いうことを聞かずに行ってしまって転んだ場合、そばに寄って「お母さんが危ないと行かないでと言ったことは守ろうね」と優しく言ってください。結局、いうことを聞かなかった結末で、〝痛かった〟と学ぶことができたのです。思春期はこのようなことの繰り返しで、大人に言われたことを守らないといけないとわかるのだとか。　⑨子どもに「どうすれば・・・」と聞く　4歳以上なら、失敗したときに大人がすぐ答えを出すのではなく、「どうすればよかったかな」と聞いてください。そして、ゆっくりと答えを待ってあげましょう。　⑩当たり前にできていることに注目する　自分で服を着替えられた、起きることができた、ご飯を食べたなどは、当たり前のことです。ですから何も言わなくなります。お母さんの仕事(家事)も当たり前の事なので誰も注目しません。しかし、当たり前のことに「ありがとう」と言ってもらえると、うれしくなるはずですよ。　ほめるのではなく認めましょう　ほめるとはどういうことでしょうか？「うまいね」「偉いね」「よくやったね」「上手ね」という誉め言葉が浮かびます。つまり上から下の人に向けての言葉です。精神科医で心理学者のアドラーは、人に対していつも〝対等に〟〝平等に〟と述べています。〝ほめる〟のではなく、〝認める〟とか〝行為の過程を認めていく〟ほうが、子どもは自信をもった子に育つのではないでしょうか。次回からは糧となる叱り方10カ条についてご紹介していきます。

体がポカポカ♪
体の内側から温めよう!!
冷えに効く簡単レシピ♪

冷え性さんの体を温める
野菜たっぷりお味噌汁！

①にんじんとれんこんは半月切り、油揚げは短冊切り、生姜は細切りにします。
②にんじん・れんこん・生姜とだし汁を鍋に入れて火にかけます。沸騰したら油揚げも加えて中火で煮ます。
③にんじんとれんこんに火が通ったら味噌をとき入れて火を止めます。器に盛ってねぎを散らして完成♪
生姜や発酵食品の味噌など体を温める効果のある食材が沢山です(^▽^)/

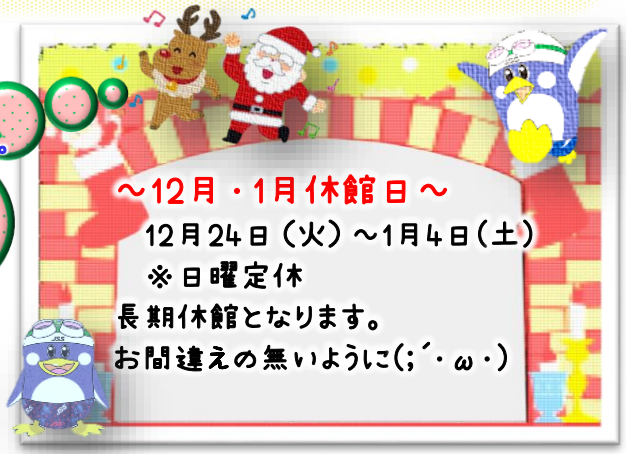
ヨーグルトや昆布で体の巡りを改善しよう♪
かぶのさっぱり昆布漬け♪

①かぶは3mm厚さのいちょう切りに、葉もあれば小口切りにします
②①をポリエチレン袋に入れ、ヨーグルト・「浅漬けの素」を浸る程度注ぎ、よくもんでから冷蔵庫で約20分漬けます。
③汁気をきって器に盛り、出来あがりです。

冬こそプールで体を動かそう♪

いよいよ冬本番!!プールは冬でも温かいんですよ～♪
あおやまでは年間プール室温は33度・水温は30.5度に保たれています。
この時期、散歩はちょっと…外で体を動かす機会が減ってしまって…
そんな時はプールで体を動かそう!!
プールでは水圧によるマッサージ効果や水温による刺激で自律神経が働き、体温調節機能が向上すると言われています！
冬こそ安心してプールに来てください♪

詳しくは当スクールのHP、スタッフブログをご覧ください♪



～12月・1月休館日～
12月24日（火）～1月4日（土）
※日曜定休
長期休館となります。
お間違えの無いように(;´・ω・)