

夏バテに注意!!体を温める食材で夏バテ対策!!

～現代の夏バテはやや複雑!?～

7月は海開きや山開き、七夕など楽しい行事がたくさんです!!楽しくてついつい自分の体の不調にも気が付きにくくなりやすいものです。実はその原因、夏バテかもしれません!!

「冷房バテ」:人の体は、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れて夏を迎えていましたが、最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいに猛暑日になることも!電車やお店、オフィスではかなり冷房の温度が低めに設定されていることもありますよね。屋内はかなり涼しいのに対し、外に出れば猛烈な暑さで自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍ると疲れが溜まりやすくなってしまいますのだそうです。また、屋内外の行き来がなくても、冷房の効いた屋内に一日中いる方も注意が必要!!体が冷え切って血行が悪くなり、内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしやすいのだとか。

「食冷えバテ」:暑くなってくるとついつい手が伸びてしまう冷たい飲み物や食べ物。しかし、冷房漬けの状態でも冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことも・・・。暑い夏でも冷えすぎた飲食物は避けたほうがよいようです。

～夏バテ対策にはこれ!!～

①薄着すぎるのは禁物!! すぐに羽織れるカーディガンやひざ掛けは常に準備して。②夏でもしっかり湯舟に浸かる 30分くらい湯舟に浸かることで自律神経のバランスが整い、心身が元気に!!③寝る前は明かりを暗めに 寝る一時間前くらいに明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなるそうです。④体を温める食材を 特に味噌汁は汗で流れがちなミネラルを補給できるのでおススメです!!

挑戦する力とあきらめない力を伸ばそう④ ～挑む勇氣、続ける根気を身につけよう～

勉強にも運動にも積極果敢に挑戦し、やる気をもって続けていける子どもに育てるために、幼児期にどのようなことが大切なのかをご紹介します。

子どもが挑戦する力を身につけるために大切なこと

①『興味』 子どもが様々なものに興味をもつ、ということとはとても自然なことなのですが、そこに蓋をしてしまうのが保護者の方の「ダメ」という言葉なのだとか。実は保護者の方の「ダメ」という言葉、幼少期からついつい口にしてしまうのではないのでしょうか!?例えば、生活をする中で子どもに触ってほしくない物を「触らないで」「触ってはダメ」と言ってしまうがちです。しかし、触ってほしくない物はできるだけ子どもの手の届かない場所にしようとするなど、なるべく「ダメ」を使わずに、幼少期から興味のあるものについて素直に興味を表せるようにすることが大切なようです。また、子どもが興味を持つのを待つだけでなく、保護者の方も興味を持つようにするのではないのでしょうか!?保護者の方の姿を見て「親がそんなに熱中しているのなら、きっと楽しんだらうな?」と思うからだそうです。

②『自信』 自信を持つには成功体験が必要!!言葉がけだけでは自身は身につかないそうですが、様々な『興味』を持つお子様はいろいろなことを「やってみよう」とします!!もちろんうまくいくことばかりではなく、たくさんの経験の中で「これはうまくできたぞ」というものを積み重ねていくことや、保護者の方の「〇〇が上手にできたね!」などの言葉がけで「できない→できた」の積み重ねが自分への自信へと変わるようです。「僕にはできるんじゃないか?」の気持ちこそ、少し高いハードルでも「勇氣を出して飛んでみよう!」と思わせるのだそうです。

③『肯定』 子どもが「やってみよう」と言い出したら、ぜひ、それを肯定してあげることが大切!!そして最初は一緒にやってみて、たくさん褒めてあげることがいいそうです。自分の「やってみよう」を肯定された子は、安心してそれらに取り組み、成功体験を経験します!!その積み重ねによって、子どもは「やってみよう」「僕ならできるかも?」という気持ちを強くして、さまざまなものにチャレンジするようになるそうです。『興味』・『自信』・『肯定』の3つのポイントを大切に、挑戦する力を養っていきましょう!!

本科コース紹介!!



さとうそうまくん

いつもかわいい笑顔でコーチ達を癒しています!
現在バタ足を練習中!!
目指せオレンヅマーリン!!!

☆無料開放のお知らせ☆

☆無料開放のお知らせ☆

7月21日(日)

11:00～16:00

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!!

*未就学児の子供さんは
保護者同伴でご利用ください。



7月休館日のお知らせ

7月29日(月)～7月31日(水)

※日曜は定休になります