



2020



冬の乾燥肌に注意!～乾燥肌の原因と対策～

寒い季節になると肌のかゆみを覚える人も多いのではないのでしょうか!?実は肌の乾燥が原因となることが多いのだとか。冬は気温が低くなり空気が乾燥するという特徴があるのですが、じつは冬の乾燥肌はこの気候に人間の体が対応しようとするために引き起こされるものなのだそう。

冬の乾燥肌は従来、体全体の水分量が減少している高齢者に多くみられたのですが、最近では日常生活が原因で若者にも増えているのだとか。①洗うすぎに注意! 石鹸を十分に泡立たせ、肌をなでるように洗う・40℃くらいのぬるま湯に浸かり、長湯をしない・保湿効果のある入浴剤を使用することが大事なのだとか。②エアコン、ファンヒーターに注意! エアコンやファンヒーターは冬に欠かせない暖房機器ですが、これらは冬の空気を乾燥させる、肌の天敵でもあるのだとか・・・そこで、室内温度を低めに設定する・加湿器を使用したり、洗濯物を干したりするなどして湿度を確保することが大切なのだとか。また保湿剤も効果的なのだそうです! 尿素・セラミド・コンドロイチン硫酸などが含まれているものが良いのだとか。お風呂から上がって15分以内の「肌がしっとりしている時」に使用すると効果的なそうですよ!!

子どもにとって糧となる『褒める』『叱る』とは? 糧となる叱り方①

糧となる叱り方10か条 ①命の危険については注意 生命に関わるような危ないことをした時は、どんな年齢でも注意し、止めなければなりません。幼い時には叱る=注意する回数が多くなるそうです。ただし、歩けるようになって間もない子が椅子の上に乗ったり降りたりするときには、黙ってみていることも必要なのだとか。なぜなら子どもは自分の体についてどのくらい動かすことはできるのかを試すことが多いからだそうです。②ルールを破ったときは注意 大事なことに關するルールを破ったときは、しっかりと注意しましょう。たとえば家族や他の家の大事にしているものを壊さないとか、入ってはいけない場所には入らないという決まりがあることは何度も教えましょう。特に3歳からは大事になっていくそうです。③迷惑行為にはしっかり注意 人に迷惑をかけるようなことをしたときは、はっきり注意しましょう。3歳前後から特に大事になっていくそうです。これができていない子どもは、集団生活で勝手な行動をとり、仲間に入れず孤立しがちになるのだとか。先生などが寄り添うことはありますが、子どもたちの集団からは外れてしまうそうです。④短い言葉で伝える 同じことを繰り返すので、やってはいけない理由を理屈で話していませんか? 幼児期には短い言葉で注意するようにしましょう。5歳が過ぎたらなぜ駄目なのかを説明することも必要になるかもしれませんが、長い注意はやめましょう。途中から子どもは聞いてくれなくなるそうです。来月号に続く...

HAPPY NEW YEAR

あけましておめでとうございます
今年の干支は「子(ネズミ)。です♪
今年もよろしくお願ひしマウス(マウス)♪
そしてオリンピックイヤーです
日本人選手の活躍に目が離せませんね!
皆さんの1年が素晴らしいものになり
マウスのように(笑)♪



あおやまマガジン

第53号
1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
電話番号 019-645-0101
管轄時間 9:30-20:00
*日曜定休 8:30-20:00

お正月にもう一品♪ おもてなしの美味しい簡単レシピ♪



簡単おもてなし♪ 玉ねぎと生ハムのマリネ!

- ①玉ねぎと紫玉ねぎを薄切りにして、レモンは半月切りが、いちよう切りで。
- ②酢・砂糖・粒マスタード・オリーブオイル・塩をボウルに入れて、マリネのドレッシングを作る。
- ③ボウルに①を入れてドレッシングと混ぜる。
- ④器に③の野菜を盛り付け、生ハムをのせてパセリを散らして完成♪

残り物シチューで簡単♪お餅グラタン!!



- ①お餅を適当な大きさにカット。
- ②カットしたお餅をトースターで軽く焼きます。
- ③グラタンのお皿にシチューを敷き、上にお餅を乗せます。
- ④その上に残りのシチューをかけ、とろけるチーズ、明太子を川原に乗せていきます。
- ⑤オーブントースター(強)で5分程度加熱し、焼きあがったらパセリをまぶせて完成♪

クリスマス会を行いました!

今回の工作はオリジナルリース作り!
個性豊かなリースが出来上がりました!!
シンクロは大盛り上がり!
アンコールではみんなでパプリカを歌って踊ったね(^v^)/



次のイベントのお楽しみ会もお楽しみに♪
スキー教室はまだお申込み可能です!!
お友達も誘って是非参加してね♪

クリスマス会の様子はHPのスタッフブログにも掲載中♪
実はお☺な情報も...!?
右のQRコードをチェック!!



～1月休館日～

1月30日(木)・31日(金)

※日曜定休