

憂鬱にさせる梅雨のシーズンがきてしまいましたね(+o+)
ですが…梅雨のジメジメにも負けず過ごしましょう!!

『梅雨』の体調不良に**要注意!!**

この時期、風邪・頭痛・腹痛・倦怠感・めまい・肩こりや腰痛、体の冷えなどで悩まされている方も多いのではないのでしょうか？梅雨の時期はとても体調を崩しやすい気候なのです。普段の生活の中で気をつけておくことが重要だそうです。ですから、日常でしっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れて過ごしましょう!!

①**自律神経の乱れ**⇒気温や室温のばらつきによって乱れが引き起こされ、その結果、体がだるい、頭痛や腹痛の症状が現れるそうです。また、1日の温度差により冷えや肩こりの症状、風邪をひきやすくなったりするようです。

②**湿気による不調**⇒この時期は湿度が高くなり、その結果普段よりも体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になってしまうそうです。また、食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖しやすくなり、それを食べてしまい・・・食中毒に!なんていう危険性も高まっています。

「食事に気をつけよう!!」・・・体調不良や体力低下やだるさを感じるこの時期にはビタミンB群を摂取することが対策となります。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに。ビタミンB2は糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変える時に必要なビタミン。《**ビタミンB1を多く含む食材⇒玄米・発芽玄米・全粒粉パンなどの胚芽つきのもの・豚もも・ロース・紅鮭**など。ビタミンB2⇒魚介類・乳製品・卵など。納豆や緑黄色野菜・キノコ類にも比較的多く含まれているそうです。》

◆体を温めるものと冷やすもの◆梅雨の時期には温めるものを!!例えば・・・ネギやしょうが、とうがらし。ごぼうやレンコンなど根菜、卵、赤身肉、チーズ、魚介類。因みに冷やすものはトマトやきゅうり、なす、スイカなど温かい時期に育つ食材だそうです。ですが、加熱など調理をすることで冷やす性質がなくなったりするそうです!!

また、タンパク質不足は免疫力低下にも繋がり、梅雨のだるさからの夏バテに・・・なんてことも。今回は食事についてメイン書かせて頂きましたが、ストレッチや筋トレを10分程度行なうことでむくみ解消や食欲不振にも効果が期待できるそうです!!

あおやまマガジン

第9号
6月発行

親子のコミュニケーション②

★子供の心をつかむ聞き方のコツ!!

子供の成長に合わせて「聞き方」も変えていきましょう!

「聞き方」は3年区切りで変えましょう。子供の成長に合わせて親が子供との関わりを変えていかなければならない時期があります。接し方を変えていく区切りの時期は、3年がひとつの目安です。具体的には、脳の発達過程が変わる3歳(園児)7才(小学校低学年)10歳(小学校低学年)です。約3年区切りで子供との関わり方を変えると同時に、自分で考えて行動する、自律した子にしていくために、ぜひ聞き方も変えていきましょう。

3歳：聞くことで人生は楽しいと思えるようにしましょう!!

絵本の中で動物がおしゃべりをしているなど、現実世界ではあり得ないことも全部受け入れることができる柔軟な時期です。「今日はカイジュウと戦ったんだ」というようにどこか空想的で大人からすると辻つまが合っていないかったり、作り話やウソのように感じてしまうことも。ですが、空想力は思考力「考える力」に繋がっていきます。子供の話を否定せず、大人目線の正しい事を押し付けずに「そうなの。楽しかったね」「それはすごいね」と相づちを打ちながら聞いていくことで、この時期の子供は安心して楽しく想像力を広げていくことができ、それが「人生は楽しいものだ」という安心感につながり、自ら考える力の源になっていきます。

次回は7・10歳の聞き方のコツを掲載していきます
好きな物：ディズニー☆

特にラプンツェル!!

チャームポイントはえくぼです(*^^)v

意外に色々なことに挑戦する
むかいコーチ!!実は結構遅いんです(^.^)
これからもよろしくお願ひします(^.^)
次回の紹介もお楽しみに~

むかいコーチ

★JSSあおやまスタッフ紹介★

JSS あおやまスイミングスクール
019-645-0101
0305-200030
営業時間 月～土 9:30～20:00 日曜定休

兄妹でがんばっています!!

これからも練習がんばって☆

☆スーパーキッズコースに

通っているけんとかんとひとみちゃん

◆お知らせ◆

～プール無料開放～♥プールであそぼう(*^ω^*)♥

6月18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!

*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、お越しく下さい。

★うきわでプカプカあそぼう(^.^)

