

## しっかり予防! 冬季のヒートショックに注意!?

### 【ヒートショックとは!?】

暦上では立春を迎える2月ですが、まだまだ真冬日を記録することもある寒さの厳しい季節。暖かい部屋から寒い部屋の移動や、気温の低い屋外から暖かい室内への移動など、急激な環境温度の変化により、血圧が大きく変動することをきっかけとして発生する「ヒートショック」に注意が必要です。

特に冬季の入浴時に起こりやすいとされています。

暖房をしていない脱衣場や浴室で衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。

その状態で湯船に入ることによって今度は血管が拡張し、血圧が急激に下がります。

入浴時は温度差により血圧を大きく上下させてしまうた失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こることも!!入浴時には特に注意が必要です。

### 【入浴中のヒートショックを防ぐために】

- ・入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ・湯船に浸かる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。
- ・湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- ・入浴前にはコップ一杯の水分補給を!
- ・入浴前のアルコール、食後すぐの入浴は控える
- ・血圧の高い時の入浴を控える

入浴時は以上のことを気を付けて生活してみてくださいね。



## 子供の考える力を高める!?!イライラを解消!?

～魔法の質問をするためのポイント～

前回に引き続き、魔法の質問の様々なケースをみていきましょう!

### \*ケース別の魔法の質問⑥

⑥自転車に乗るなどできなかったことが出来るようになったとき

子供の嬉しい気持ちを受け止めずに、成功を疑うような質問や、親の不満を感じさせるような質問をするのはNGだそうです。

まず、「すごいね!よく頑張ったね!」とほめて、喜びを一緒に分かち合うといいそうです。

ただし、ほめるだけでは子供の考える力を伸ばすことはできないようです。

今回出来た理由を振り返らせる質問で、その経験を別のチャレンジにも活かせることに気づかせることが大切だそうです。

そしてさらに、次は何にチャレンジしたいのか質問するのがいいそうです。

### ～魔法の質問～

「どうしてできたと思う?」「一番頑張ったことは何かな?」「次は何にチャレンジしようか?」など



### イライラを解消!?

「笑顔」の多いママ・パパを目指そう!!

お母さんは特に、家族の気持ちに意識を向けることが多く、自分の気持ちをあざなりにしがちなんだそうです。

「質問」は子供の為だけでなく、お母さん自身のイライラな気持ちを解消させることにも役立つそうですよ!

まず、自分の今の気持ちに意識を向け、そのあとになりたい気持ち、そのために必要な行動を考えます。

紙に書きだすのもいい方法だそうです。

質問を重ねることで冷静になれ、行動に移しやすくなりまようです。

自分と対話する時間を大切にしましょう!!

### ～イライラを落ち着かせる魔法の質問～

- ①「今はどんな気持ち?」
- ②「どんな気持ちになりたい?」
- ③「その気持ちになるために、何をしたらいい?」など

## ★本料コースに通っている 宙林匠くん★



目指せ、スーパーダイヤ!  
水泳と野球を両立して頑張ってます!

## ●スタッフ紹介 佐々木夕紀子コーチ



沢山食べて、ここまで大きくなりました(笑)  
食べるの大將き夕紀子コーチを直しくお願いします!!

## ～お知らせ

プール無料開放  
◆2/18(日)  
13:00～16:00  
～2月休館日～  
2/26(月)～2/28(水)  
\*日曜定休