

新型コロナウイルスの変異株による感染拡大が止まらないようです。4月25日には4都道府県に、3度目の『緊急事態宣言』が発令されました。ワクチン接種が始まりましたが、接種する人数に限られているようで、まだまだ時間がかかりそうです。感染拡大の心配は、まだしばらく続くと思われます。体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、外出や人と会うことを控えましょう。一人ひとりの行動が感染拡大防止につながります。今まで以上に3密を避け、手洗い、うがい、マスクで予防をし、十分な睡眠と栄養を取り、免疫力を高めて頂くよう、よろしくお願いたします。



生活リズムを整えましょう

コロナ禍での新学期が始まり、GWも『緊急事態宣言』や『まん延防止等重点措置』が発令されたり、子どもたちも、心も身体も疲れている時期です。特に感染力が強い変異株は、免疫力の低下により、感染対策が上手くできない小さな子どもの感染も心配されています。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけ、体調を整えてあげましょう。



早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



肥満度の計算式

新型コロナウイルス感染症の影響で在宅で過ごす時間が長くなり、「コロナ太り」をしてしまった人も多いのではないのでしょうか。「太りすぎかな?」と思ったら、まずは自分の身体を客観的にチェックしてみましょう。肥満度と体脂肪率から、あなたの肥満のタイプがわかります。

肥満度の指標となるBMI

BMI (Body Mass Index = ボディマスインデックス) とは、肥満を判定するためのものさしとなる体格指数です。BMIの標準値は22(有病率ももっとも少ないとされた値)です。この数値から標準体重を算出します。25以上は肥満、18.4以下はやせです。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

↑ 体脂肪率 %	男性25% 女性30%	体重は少なめ・脂肪は多い かくれ肥満型	体重は標準・脂肪は多い 脂肪太り型	体重・脂肪とも多い 肥満型
	男性10% 女性15%	体重は少なめ・脂肪は標準	体重は標準・脂肪は標準 標準型	体重は多い・脂肪は標準 かた太り型
		体重・脂肪とも少ない やせ型	体重は標準・脂肪は少ない アスリート型	体重は多い・脂肪は少ない
		18.5	BMI	25.0

マスクの下で「口呼吸」になっていませんか?

マスク生活が当たり前になって、1年以上になります。マスクの影響で、だるさや肩こりなどの不調を感じる人が増えているそうです。その不調の大きな原因は、マスクをしているとせいでないかと言われています。マスクをしていると息苦しいため、ついつい運動時のように、息を吸い込みやすい、口呼吸になりがちです。口で息を吸うと浅い呼吸になって、横隔膜がしっかりと動かず、自律神経の交感神経が優位になりがちです。そうすると全身の末梢になる毛細血管が収縮して血流が低下し、酸素が体の隅々まで届きにくい「かくれ酸欠」になります。これが肩で起されば肩こりの原因となり、腰で起されば腰痛の原因になり、脳では、集中力の低下や疲労感の蓄積と体の不調が続発する事になります。



口呼吸を鼻呼吸に改善する「あいうべ体操」

あいうべ体操は、4つの動作を繰り返すことで、口の周りの筋肉としての筋肉を鍛え、口呼吸を防止します。声は出さなくてもいいので、この動作を5秒間で1セット、1日に30セット行えば効果ができます。一気にやらずに、朝昼晩3回に分けるとか、入浴中、寝る前にするなどでも、効果はできます。

- あ** **口を大きく開ける**

縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける
- い** **口を横に開ける**

ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに
- う** **口をとがらせる**

思いきり唇の前に突き出すようにする
- べ** **「べ～」と舌を伸ばす**

下の先を下あごの先端までのばすような気持ちで、舌を出す

もうすぐ息苦しさが格段にアップする梅雨&夏がやってきますが、上手にマスクと付き合っていきましょう!

夏野菜に挑戦してみましょう!

GWに、お子様と一緒に夏野菜の苗を植えてみませんか。育てやすく、収穫量が多い夏野菜からスタートするのが最適です。ナス、ピーマン、トマトなど、苦手な食べられない野菜でも、自分で育てて実ったものを調理して食べれば、そのおいさに感動すること間違いなしです。これから、日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。きっと子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみにすることでしょう。



ご存じですか

5月9日はアイスクリームの日

東京アイスクリーム協会(現在の日本アイスクリーム協会)が、「アイスクリームをみんなにもっと食べてほしい!」と東京オリンピック開催年の1964年、だんだんと暑くなる連休明けの5月9日に、いろんな施設へアイスクリームのプレゼントをしたり、記念イベントを開催したのが由来です。以降、毎年5月9日が「アイスクリームの日」となりました。アイスクリームがおいしく感じられる気温は、24.1℃ということです。気温20℃のときは「濃厚な味のアイス」、25℃~30℃のときは「サッパリしたアイス」、35℃では「かき氷」が最も支持されているそうです。

