



ラヴィ通信

2023年8月



梅雨が明け、暑いが続いています。コロナ禍で中止が続いた夏祭りが4年ぶりに開催され、各地で威勢のよい掛け声が街に響き、活気に包まれています。8月8日は「立秋」です。暦の上ではこの日から秋に入りますが実際は、最高気温が観測されることもある真夏日が続きます。夏休みもあと一月近く残っていて、秋の実感はほど遠い印象です。待ちに待った「いつもの夏」です。体調に気をつけ、残りの夏を楽しみましょう。

夏季休暇お知らせ

8月11日(金)

～ 8月15日(火)

とさせていただきます。

- * 早めのご依頼をよろしくお願いいたします。
- * この期間は、料金が休日料金となりますのでご了承下さい。

「ヘルパンギーナ」が大流行し、過去10年で最多の患者数となっています。「RSウイルス感染症」も患者の多い状況が続いています。引き続き、手洗いの徹底、換気にご注意下さい。暑くなって、冷房を入れて閉め切ることが多いので、定期的に空気の入れ替えをするようにしましょう。



生活が潤う空間演出

ハンギンググリーンに挑戦してみましょう!!

おしゃれな部屋に欠かせない「インテリアグリーン」。植物があるだけで、少し心が癒やされたり元気が出たりといった効果を感じたことがある方も多いのでは。

まずは育ててみましょう

目に入りやすい高さに植物をつるすことで、小さな植物でも存在感は大きく出ます。100円ショップやホームセンターで安価に観葉植物を購入することができます。まずは、1鉢から挑戦してみましょう。

どこに吊す? どう飾る?

まず、植物を飾る場所を用意しましょう。なるべく目につきやすい場所を選びましょう。棚にハンギングしたり、照明器具に取り付ける天井のダクトレールやカーテンレールも利用できます。ただし、エアコンの風が直接当たる場所は、植物が痛みやすいので避けましょう。つるす植物は、最初は安価なもので、自分の生活スタイルに合うものを選んでみましょう。

初心者にもおすすめハンギンググリーン

ポトス

近年品種も増え葉色も美しいと注目度の上がる植物です。少し水やりを忘れてしまっても、回復力が強い。



ホトツルラン

NASAの実験で空気中のホルムアルデヒドを吸収する作用を認められた植物です。直線的なストライプに葉が美しい。



ピカクシダ

品種によっては栽培が難しいものもありますが、安価に販売しているものは、丈夫で育てやすい。



「ポジティブな言葉がけ」と「スキンシップ」を心がけましょう

子育てにおいて大事なことは、親自身が安定した気持ちで、子どもに一貫して愛情を十分に注いであげることです。子ども自身が「親からとことん愛された」と実感できることが大切です。それには「ポジティブな言葉がけ」と「スキンシップ」が一番です。「〇〇ちゃん、かわいいね。大好きよ」「大事な〇〇ちゃん」と言葉で伝え、ハグしたり、おでこをくっつけたり、ほっぺにチュッとしたり…。そうすることによって、子ども自身が皮膚感覚で「自分は認められている」と感じることができます。「自分のことが好き」と思える、この基本的な感覚が心に根付いていると、将来、困難な状況に直面した時、簡単に諦めずに踏ん張ることができます。ストレスに耐えられるメンタルの強さや、簡単には折れないしなやかな心を育てるのが、乳幼児期の毎日の関わりです。愛された実感がないと、いざという時に頑張ることができなくなります。些細なことで不登校になってしまったり、仕事で辛いことがあるとすぐ会社を辞めてしまったり、と、丈夫な心の土台がないと踏ん張れず、物事を前向きに考えて人生を歩むことが難しくなります。

6歳までの関わり方が、子どもが将来、幸せな人生を歩めるかどうかのカギを握っています。日々のスキンシップによって愛されている」という実感が持てるようにするのが基本です。思いを受け止める、チャレンジする時は励ます、失敗しても「大丈夫、できるよ」と勇気づけるなど、ポジティブな言葉がけを心がけましょう。



カルシウムは、大切な栄養素です

給食では、1日に必要とされる50%のカルシウムが摂れるように作られているので、学校が休みで給食がない日はカルシウム不足になりがちです。夏休みも牛乳を毎日飲むよう、勧めてあげましょう。そのまま飲んでもおいしい牛乳は他の食品と合わせて飲むのもお勧めです。お子さまと色々なトッピングを試してみましょう。

ヨーグルトミルク

- 牛乳 200ml
- プレーンヨーグルト 大さじ8(100g)
- 砂糖 大さじ1~2

すべての材料を合わせ、ヨーグルトのダマがなくなるまでスプーンでよく混ぜる。



バナナミルク

- 牛乳 200ml
- バナナ 1本
- 砂糖 大さじ1
(バナナの甘さにより加減)



バナナをむいて皮の上に置きフォークでつぶす。すべての材料を合わせ、バナナがなじむまでスプーンでよく混ぜる。

深呼吸をしていますか？

暑さで体がぐったりしていませんか？8月は夏バテの人がぐんと増える時期です。とくに深刻なのが、夏バテによる呼吸の乱れです。夏に疲れがたまってくると、ただでさえ背中が丸まり、あごがあがるような姿勢になり、呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅いと、せっかく吸った息が血液に吸収される間もなく吐き出されるため、十分な酸素を取り込むことができません。さらに、体内の血液の循環も悪化し、全身に疲労がたまりやすくなります。この結果、心臓や腎臓などの循環器系が停滞し、胃腸も衰えがちになり、食欲もなくなります。さらに、体内にこもった熱が発散されなくなり、夜も眠りが浅くなり、疲れも抜けなくなります。

深呼吸によって体内が新鮮な酸素と気エネルギーで満たされれば、血液もしっかりと浄化され、疲れがたまりにくくなります。さらに、各臓器に酸素がたっぷり取り込まれるため、体力がアップして夏バテ防止につながります。

正しい深呼吸の方法

1. 息を吐ききった状態で、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。いつも短い呼吸をしている人はすぐ吐きたくてしまいますが、ぐっと我慢し、息を吸うことに意識を集中します。腹部を2.5cm~5cm膨らませるまで、深く息を吸い込みます。背筋を伸ばして立った状態か、座って背筋を伸ばした状態でいきましょう。
2. 吸うときの倍くらいの時間をかけるイメージで、口から息をスーッと吐いていきます。このサイクルを5回程度、繰り返してみましょう。

