

やっと秋も深まり始め、今の時期1年で一番過ごしやすい季節ですが、11月8日は、立冬です。暦の上ではこの日から冬です。しかし、もう少し早く秋晴れで気持ちいい日が続きます。読書やスポーツ、紅葉狩りなど、心地良い気候を楽しめそうです。朝晩の寒暖の差が激しく、空気が乾燥して感染症が広がりやすい時期です。旬の食材をたくさん味わって元気に過ごしましょう。



ニュースでも取り上げられていますが、子どもを中心にインフルエンザやアデノウイルスが同時に流行しているようです。アデノウイルスは、小さな子どもがかかるイメージがありますが、感染力が強いため、大人にも感染します。発熱と喉の痛みや結膜炎が見られ、咳やくしゃみなどの飛沫感染と、ウイルスがついた部分を触ることで感染する接触感染が主な感染経路です。インフルエンザやアデノウイルスは、子どもが感染した場合に家庭内で感染が広がるケースも少なくありません。

【家族内感染を防ぐ方法】

1. こまめに石けんで手を洗う
2. 消毒する
3. タオルや食器を分ける
4. マスクをする
5. 感染者は最後にお風呂に入る
6. 規則正しい生活を送る



ストレスや疲労が蓄積してたり睡眠不足の場合、大人も感染しやすくなってしまうので、体調管理には十分お気をつけ下さい。

石焼きイモは、なぜおいしい？

焼き芋の屋台で流れているのも「石焼き芋〜♪」というくらい、石焼きは圧倒的に美味しくなるそうです。石を熱することで、その石から遠赤外線が放出されます。これにより、表面を一気に過熱しながらも中の水分は低温で保たれ、中心ほどじっくりと火が通り、より甘みが増し美味しくなるのだそうです。



みずみずしく見える子どもの肌ですが、この時期、肌がカサカサになったり掻きむしり血がにじんんだりすることがあり、「とびひ」になることもあります。ひどくなってから薬を使うのではなく、毎日のお風呂上りのきれいな肌に保湿剤を塗って乾燥を防いであげましょう。

ちょっと体調不良の時、ストレッチしてみましょう！



扶突

首回りには、頭痛やめまい、うつといった不調を招く「脳」と深い関わりがあるツボがあります。首を斜めに走る筋肉(胸鎖乳突筋)は大脳中枢に近い筋肉であるため、この筋肉が緊張してこわばっていると、全身的な筋肉のコリや緊張を引き起こしていることが多いのです。睡眠の質が悪い人は、胸鎖乳突筋が凝り固まっていることが多いので、そのほぼ中央にある「扶突」を刺激し、ほぐしてあげるだけで、リラックスできて睡眠の質の改善に繋がります。

首肩伸ばし



片手で頭を押さえ、首と鎖骨を遠ざけるように頭を真横に倒す。反対側の肩が上がらないよう注意して、左右 10 秒ずつ、ゆっくりと行う。

首肩斜め伸ばし



片手で鎖骨付近にある胸鎖乳突筋の始点を押さえながら、首と肩を遠ざけるように頭を斜め後ろに倒す。左右 10 秒ずつゆっくり行なう。

フェイスシェービング(顔剃り)

フェイスシェービングとは、顔に生えた産毛をきれいに剃り取ることで肌の角質を取り除き、肌のトーンをあげることを目的として行われている美容法のひとつです。顔の毛を自分で剃るのって怖そう！と思割れる人も多いのではないのでしょうか。でも、フェイスシェービングは正しく行えばメリットがいっぱいあります。

※顔剃りのメリット

1. トーンアップして明るい肌
顔の黒い産毛と角質を取り除くことで、肌色が明るくなり、さらに肌がつややかに見えます。
2. メイクの仕上がりがよくなる
顔の毛がなくなると、下地やファンデの密着度がアップ！いつもよりキレイな仕上がりに。
3. ニキビがでにくくなる
シェービングによって古い角質が除去され、肌表面も清潔になり、ニキビがでにくくなります。
4. 清潔感がアップする
ムダ毛のない明るくつややかな肌は、手入れの行き届いた清潔感ある人という印象を与えます。

※剃る手順

- ・毛の流れに逆らって、内側から外側へ
- ・広いところから狭いところへ。
- ・おでこ→こめかみ→頬→口もみあげ→目のまわり
の順に行くと美しく仕上がります。
片手で皮膚を引っ張りながら剃るとやりやすいです。
ぬるま湯で洗顔をし、カミソリを使用する場合は、必ずジェルなどで肌を保護しましょう。



※これはNG!

- ・力を入れて剃る
- ・同じ場所を何度も剃る
- ・肌に何も塗らずに剃る
- ・古いカミソリを使う
- ・毛流れに逆らう

子どもを片づけ上手にするコツとは？

～子どもの時に、しっかりと片付けの基本を身に付けることは、その子どもにとって宝物になるのです～

日が短くなり、おうちで遊ぶ時間が多くなりました。子どもが散らかしてばかりで、部屋が片づかないとお悩みのご家庭もあるのではないのでしょうか。子どもが自分から楽しく片づけをしてくれるように、「かたく(お片づけ教育)」を実践してみましょう。

1. 分ける…「いる・いない」「よく使う・使わない」などものを「分ける」ことから始めましょう

おもちゃや勉強道具が多すぎても、使わない物が増えるだけです。子どもが管理できるものは、見える範囲のもののみとしましょう。しまう場所を意識すれば、買うときから、本当に欲しいかどうか自分で考える機会にもなります。

2. しかける…大人が最初に「片づけやすいしかけ」を作ってあげましょう

子どもが思わず戻したくなる、的確な収納場所・収納方法を、大人が子どもの癖や性格を見極めながら、ものが動く距離を短く、しまう動作が楽になるように考えてあげましょう。種類や大きさにこだわらず「同じ時に使う物をかごや箱でひとまとめにして、使う頻度に分けて、よく使う物(学用品お気に入りのおもちゃや本、普段着、下着、パジャマ)を特等席(一番いい場所)に収納しましょう。

3. ルールをつくる…片づけられた状態を維持するための、ルールの徹底が大切です 続けられるルールを、みんなで話し合って作りましょう

「勝手に決められた」と子どもが思うようなルールでは、守る意欲が落ちてしまいます。「みんなで決めた」と納得できるものによく話し合います。最初は、子どもが覚えられる3～5つ程度のルールにしましょう。まずは1週間実行して、守れないようであれば見直しましょう。片付けができた日は、カレンダーにシールを貼って「シールが〇個たまったら臨時お小遣いがもらえる」などお楽しみを作って、がんばる気持ちや達成感を引き出してあげましょう。

