

元旦から北陸地方にて大きな地震が発生しました。被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げますとともに、被災地の日も早い復興を心からお祈り申し上げます。  
緊急地震速報が鳴り、驚かれた方が多かったことでしょう。日本は地震がとて多い国です。普段から、防災意識を持っていただいても、大きな地震が起こったら誰でも慌ててしまいます。

今回、緊急地震速報が聞こえたらすぐに自分の身を守る行動ができましたか？

緊急地震速報が鳴ったら、次のような行動をとるのが基本です。

- \* 驚かない、慌てない
- \* 地震の揺れが止まるまで、物などを使って頭を守る
- \* 窓や倒れそうなものから離れる



## 春を探しに出かけましょう

2月4日(日)は立春です。まだまだ、肌寒い季節ですが、春の始まりを告げる日でもあります。昔の人々にとっては、1年のスタートでもありました。昔は立春と正月の時期が近いことから「迎春」「早春」「新春」という言葉が生まれ、今でも年賀状などで使われています。

立春にはお子さまと一緒に街や公園へ出かけ、五感を使って春の訪れを感じて見てはどうでしょう。立春はまだ寒い時期であるものの、注意深く観察すると季節の変化を感じることが出来ます。

立春頃に咲く花……スイセン、梅、椿、フクジュソウ  
立春頃に見られる鳥……うぐいす、メジロ、ツグミ、モズ  
立春頃に見られる虫……テントウムシ、カメムシ、クマバチ

## お豆さんをさがせ！！

～節分にちなんだ宝さがし～

### 遊び方

1. 鬼役の大人は小袋に入れたお豆をあちこちに隠し、その間、子どもたちは、隠しているところが見えない場所で待つ。
2. お豆を隠し終えたら、大人は鬼のお面をかぶり、子どもたちはお豆探しをする。
3. お豆を見つけたら「おには～、そと！」と鬼役の大人にお豆を投げる。
4. 全部見つかったら、鬼役と探す役を交代してもいいでしょう。



## かかとのひび割れが気になる季節です

かかとの角質が硬くなる最大の理由は、合わない靴を履いていることです。自分の足のサイズよりゆとりのある靴を履いていると、靴の中で足が動いてしまい、“ガサガサかかと”や“ひび割れかかと”につながります。

## かかとがガサガサになりやすい靴とは？

### \* サイズの大きい靴

靴のサイズが大きいと、歩かたびに靴の中で足がずれることによる摩擦刺激で角質が厚くなります。左右差があると思いますが、できるだけジャストサイズの靴を選びましょう。

### \* フーヅ

ブーツを履いている方の多くは、足首から下はゆとりがあるというケースが多いです。足よりもサイズの大きいブーツを履くと、足がずれることによる刺激をうけます。

### \* ヒール

3.5cm以上のヒールは、かかとの位置が前方向にズリ落ちやすく、その摩擦が原因になります。

### \* 脱ぎ履きしやすいスリッポン靴

簡単に装着できるということは、サイズにゆとりがある、または、生地がやわらかいなど、靴の中で足が動く猶予があることで摩擦が起こります。

### \* スニーカーの紐を毎回締めない

毎回、かかとがしっかりとフィットするように紐をしめて固定するだけで、かかとの状態は変わります。

靴ずれや靴が当たっているところは摩擦が起き、角質が厚くなりがちです。クッション性のない靴も足に負担がかかります。おしゃれをしない日は足に優しい靴を履いていたわってあげることも必要です。



## 絵本があれば子育てはもっとおもしろい！！



毎日が忙しいと、子どもの相手を電子メディアに頼りがちになってしまいます。そんな日々の中で、親子で本を読む時間は、お互いのぬくもりを感じながら様々な世界に旅立っている楽しいひとときです。よく見るとスマホやテレビを見ているときと、絵本を読んでもらっているときの、顔つきの違いに気づくはずですよ。

### あせらずのんびり

本は、始めから終わりまで読み通さなくても大丈夫です。好きなページを繰り返し見たり、ただ紙をめくったりするだけでもOKです。親しい人の声で語りかけてもらうことが、子どもはうれしいのです。幼い子ほど、耳から聞こえてくる言葉をすぐ覚えてしまいます。この時期こそ、日本語の美しさ、楽しさ、心地よさを味わわせてあげてください。文字が読めるようになってからも、本を楽しんで読めるとは限りません。喜び間は、読み聞かせを続けてあげましょう。

### 本選びに迷ったら

まずは、ロングセラーから選んでみましょう。長い年月、たくさんの子どもに読まれてきた本には、“おもしろい！”がつまっています。図書館に行くと、本屋さんにはない本にも出会えます。また本の専門家がいて、読書について相談することもできます。

本で親しんだ「うた」や「ことば」は家族の共通語にもなります。一緒に楽しんで言葉は子どもが幼い時も、大きくなってからもずっと、親子を結びつけてくれる、かけがえのない宝物です。

## 就寝前に身体と脳をリラックスさせて快眠に導く「おやすみヨガ」

睡眠の質が低下するのは、脳の過活動や呼吸などが関係しています。スマートフォンやパソコンを寝る前に使うと脳が興奮状態になり、入眠が妨げられることがあります。また、ストレスや緊張で呼吸が浅くなると身体がリラックスできず入眠しにくくなります。ゆっくりと深い呼吸を意識的に行うと、心身の緊張が和らぎます。横向き寝になって『時計の針のポーズ』で、胸から肩にかけてストレッチしましょう。深い呼吸に合わせて行えば脳もリラックス状態になります。1日1回、就寝前に行い身体の緊張をほぐすと深い眠りが期待できます。



1 横向きになり、両膝を90°に曲げる



2 両腕を前ならえするように前方へ伸ばし胸の前にまっすぐ伸ばす。



3 上の手を時計の針のように、頭の上の方向に回していく



4 息を吐きながら後方へぐりと回し、足元を通して前ならえ(2の状態)の状態に戻る。

大きな円を描くイメージで、呼吸に合わせて3回行い、最後に口から一息吐き切る。反対側も同様に行なう。