

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類に移行してから初めてのGWですが、みなさまはどのようにお過ごしでしょうか？今年のゴールデンウィークは、最大10連休の大型連休の方も、あるようです。大型連休の方も、そうでない方も、有意義にお過ごし下さい。

ゴールデンウィーク中は下記の期間、事務所はお休みとなります。

5月3日(金)～5月6日(月)

お客様よりいただいたお問い合わせに関しましては
5月7日(火)より順次ご対応させていただきます。

お客様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

5月5日は「立夏」です

「立夏」(りっか)は「夏の始まり」で晴天が続くとされていて、一年でもっとも過ごしやすいと言われています。立夏の時期は新緑が生いけり、気候も安定して、夏の気配を感じ、気温は高くても湿気が低いので、爽やかで過ごしやすい時期です。ゴールデンウィークにあたるので、お出かけにも最適な時期とされています。紫外線が強い時期なので、紫外線対策も忘れぬようにしましょう。



愛鳥週間(5月10日～16日)

「自然の中で生活している鳥(野鳥)を大切に、守ろう！」という思いがこめられた愛鳥週間です。ハトやすずめ、カラス、ツバメ、うぐいすなど、身近なところにも野鳥はたくさんいます。お子さまと一緒に散歩に行ったときに、外にどんな鳥がいるか探してみましょう。目をつぶって耳をすましてみると、もしかしたら身近な野鳥の声が聞こえるかもしれません。聞こえた鳥の声を聞き取り、図鑑で調べてみたり、楽しめるきっかけになります。



親子いっしょに朝型生活に！

動画やゲームにハマって夜更かししたり、勉強で睡眠時間が短くなり、寝不足のまま朝を迎え、それに伴って「朝起こしても、なかなか起きない」「日中ぼーっとしている」といった子どもも少なくないようです。睡眠不足は注意力・記憶力の低下、気分障害、イライラ感、肥満のリスク増など、さまざまな悪影響を引き起こします。

*親子のコミュニケーションが増える

子どもが大きくなるにつれて、忙しくてコミュニケーションを取る時間がない、という親子も多いのではないでしょうか。コミュニケーションを取るために、朝の時間を活用するのもおすすめです。朝型生活を親子で一緒にすることでコミュニケーションが増え、子どもにとっても親にとっても大事な時間になります。

*生活習慣が整う

生活習慣病が子どもに当てはまるケースも多くなってきているようです。早寝早起きの習慣が自然と身につくと、生活習慣が安定して健康的な生活ができます。早起きをすることで、朝食もしっかり食べられます。

*ストレスの軽減

毎日寝不足で過ごしていると、ストレスも溜まりやすくなります。早寝早起きを習慣付け、毎朝スッキリとした気持ちで目覚めると、ストレス解消にも繋がり、ポジティブな気持ちになります。

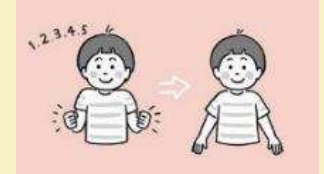


「ほっと安心体操」

新学期が始まり1ヶ月がたちました。「最近、うちの子、すぐイライラする」「急におねしょするようになった」そんな症状がでていたら、それは、その子の「不安サイン」かもしれません。こどもの「不安サイン」に気づいたら、「ほっと安心体操」をお勧めします。「筋弛緩法」という医学的にも認められたリラクセス法で、**筋肉に力を入れる→緩める**、という動作を繰り返すことで心を落ち着かせます。もちろん、大人にも効果があるので、親子でいっしょにやってみましょう。

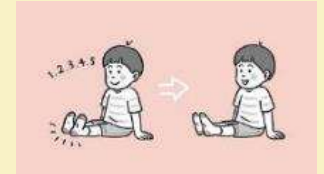
1.手をぎゅーっ、ほわ～

手をグーにしてぎゅーっと握り、5秒数えたら、力を抜きます。何度か繰り返します。



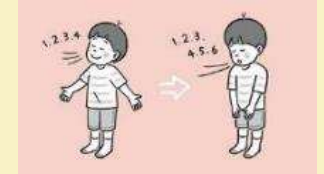
2.足をぎゅーっ、ほわ～

足をのばして座ります。両方のかかとを、押し出すように力を入れて、5秒数えたら、力を抜きます。何度か繰り返します。



3.深呼吸

鼻からゆっくり4秒かけて息を吸います。口から6秒かけて息を吐きます。何度か繰り返します。

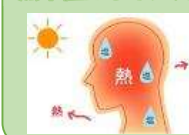


こどもが不安がっている時は、「心配することないよ」など不安をなかつたことにするのではなく、「心配なんだね」「なにが不安なのかな？」など、受け止めることも大切です。親子でいっしょに体操することで、「ひとりで抱え込まなくていいんだよ」というメッセージも自然に伝えられます。

5月から始める熱中症対策《暑熱順化(しょねつじゅんか)》

熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。熱中症は、適切な予防行動をとることで防ぐことができます。

熱中症になりにくい状態(暑熱順化できていない)



- ・皮膚の血液量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい

熱中症になりにくい状態(暑熱順化できている)



- ・皮膚の血液量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい

暑熱順化とは、徐々に体を暑さに順応させることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化を十分に行うことで、熱中症を予防することができます。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、ウォーキング・ジョギングや筋トレ・ストレッチなどの運動や、シャワーのみで済ませず入浴することで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。