

いつもご利用ありがとうございます。

梅雨入りが、平年より遅れていましたが、6月下旬に梅雨入りの発表がありました。本格的な夏の声ですぐそこまで聞こえてきました。これからいちだんと暑くなります。この梅雨の時期、蒸し暑さのため、体調を崩しやすくなるので、健康管理には十分に注意してください。夏休みが始まると生活のリズムが崩れがちになります。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送って下さい。



## 子どもに気持ちを伝えるためには・・・！！

～声かけを変えれば、子どもの行動が変わる～

お風呂に入ってくれない、片付けをしてくれない、食事中に席を離れてしまう…など、大人も悩んでしまう子どもの「困った行動」。注意しても上手くいかないのは、声をかける方法が間違っているかもしれません。一方的に怒鳴ったり、叱りつけたりする方法は、怒りやフラストレーションを撒き散らす行動にすぎず、効果的ではありません。怒鳴りつけられると、恐怖心から、子どもは脳の学習中枢が停止して萎縮してしまい、こちらが伝えたいメッセージは届かなくなるほか、反省も促しません。

### \*共感<sup>①</sup>は子どもの安心の土台になる

- 1、子どもの行動を発見
- 2、一呼吸おく（6～9秒）
- 3、共感する
- 4、言いたいことを伝える



- 1、子どもがおもちゃを投げているのを見つけたら
- 2、一呼吸おいて、ちょっと待ってみる。
- 3、『おもちゃ投げたかったんだあ～』と共感、
- 4、『でも投げると壊れるからそつと置こね』と言いたいことを伝える。

大切なのは、子どもの行動の裏に隠れている気持ちに寄り添い、共感することから始めることです。子どもの気持ちを受け止め、落ち着いて話をすることで、子どもが安心してこちらの言い分にも耳を傾けることができるようになります。

## 夏季休暇を 8月10日(土)～8月15日(木)

とさせていただきます。

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

## ガチガチ股関節をほぐしましょう！

お仕事で、座りっぱなしや立ちっぱなしの時間が長かったという方はいませんか？お仕事がない日はおうちの中で動く時間が少なく、座りっぱなしの時間が長い方はありませんか？このように同じ姿勢でいる時間が長くなると血流が滞り、筋肉が硬くなりやすいと言われています。また、お仕事やお買い物などで、たくさん歩いたりすることで股関節まわりには普段よりも負担が掛かりやすくなり、自覚がないかもしれませんが、股関節まわりの筋肉が硬くなっている可能性があります。

### 股関節まわりの筋肉が硬くなると起こる不調

- 下半身の冷え**: 股関節まわりの血液の流れが滞り、冷えを引き起こす
- 疲労回復が遅くなる**: 血流が悪くなると疲労物質が溜まり、疲れが抜けにくくなる
- 肩こりや腰痛**: 股関節が硬くなると背中や腰の筋肉もつられて硬くなり、コリや痛みを起す
- 姿勢不良**: 骨盤が正しい位置からずれることで猫背や巻き肩を引き起こす
- 脚が太くなる**: 股関節まわりの血流が滞ることで、代謝が下がりがり下半身太りの原因になる
- 下半身のむくみ**: 下半身の血液の流れが悪くなり、むくみを引き起こす



膝を立て、脚を大きく開いて座り、お尻の後ろに手をついて背中を伸ばす

片方の膝を内側に倒しながらもう片方の膝は外側に倒す。背中をのばし、なるべくゆっくり交互に5回行う

両膝同時に外側内側へと交互に5回倒す

お風呂に入った後や就寝前のお布団の上で行うのがおすすめです。日中「座り時間が長いな」と感じたらその場でサクッと行ってみましょう。

## 電気やガス料金の値上がりが続きます

### \*家電のムダな使用を控えましょう

#### ・フィルターをまめに掃除する

エアコンの設定温度を気にするだけでなく、月に1～2回はフィルター掃除も忘れずにするようにしましょう。

#### ・扇風機やサーキュレーターを併用

扇風機の風が直接身体に当たると、体感温度が約2℃違うそうです。さらに、サーキュレーターで空気を循環させれば、エアコンの設定温度を上げても快適です。

#### ・家での服装を見直す

風通しのよい服装は放熱能力に優れ、涼しく過ぎせませす。「部屋着は締めつけのない、薄手のワンピースや1枚仕立ての面のパンツがお勧めです。



## 水筒の衛生管理、できていますか？

暑い日が増えてきて、こまめな水分補給のために、家庭で作った麦茶を水筒に入れて子どもに持たせているというご家庭が多いと思います。じめじめした梅雨や気温が高くなる夏は、雑菌の増殖が気になる季節です。細菌類やカビは20～40度の気温で増殖しやすく湿気を好むので、梅雨～夏は、とくに注意が必要です。水筒の衛生管理にも気をつけましょう。とくに直接口をつけて飲むタイプの水筒は、口腔内の雑菌が水筒内の飲み物に逆流して増殖し、目に見えないぬめりとして残っている可能性があります。入れていた飲み物の種類にかかわらず、「使用後、水洗いだけ」というのは不十分です。水筒をできるだけ分解して、清潔なスポンジを使って中性洗剤で洗い、洗ったあとはしっかりと乾燥させましょう。

梅雨～夏の時期に、平日毎日使っている場合は週末に消毒するなど、目安として週に1回程度消毒することをおすすめします。

