



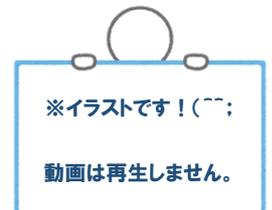
# ほけんだより

## ◆ 即効☆簡単♪10秒でOK! ◆

秋、過ごしやすい季節になりましたね。毎日お疲れさまです。いやなが保育園を温かく支えてくださり、いつもありがとうございます。今回はママ・パパ、ばあば・じいじ、先生、近隣の皆さま、ご協力いただいている多くの方々、子どもたちを大切に育ててくださっているすべての皆さまの、あんな・こんな、あらゆる不調やお疲れを、今すぐ、簡単に、タダで、なんとかしたい！けど、そんな都合のいい話・・・ありました!!



今月のレッツ・トライ!



この単純なワンアクションで、誰でも、その場で、一回でも、確実に調子が上がり、続ければ体質まで変わります。揺さぶる強さ・時間を調節してくださいね。くれぐれもグキッといきませぬよう、力みを抜いてぶらぶらっと気持ちよくどうぞ。朝の寝起きや、夜おやすみ前の布団（ベッド?）で、寝転んだまま手足を天井の方に向けて振れば、さらに効果的。（そう! ゴキブリ体操と呼ばれるアレです♪）きっとお子さんがマネするでしょうから、みんなでやったら楽しそうです。

健康とは、やはり実践なのです。実際にやってみないことには何も始まらない。けれど、やってみれば必ず何かが変わります。ですから気楽にできることから。できない・やりたくないことは無理しないでいいのです。健康法は何でも「このくらいなら簡単!」「これは、面白そうだから、やってみようかな」「なんか好きじゃないから、やめとこう」…そんな軽いノリと、相性がいいと感じます。

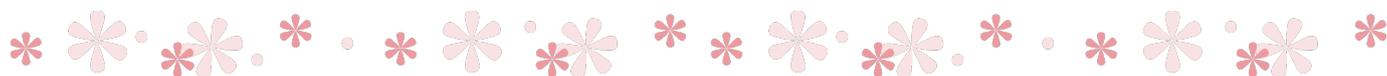


## ◆ 「健康」は技術 ◆

いつも元気な人は、体質や環境に恵まれているから健康なのでしょうか。いいえ違いますよね。病気にならない人も、落ち込まない・悩まない人もいません。コンディションの波は誰にでもあります。健康でいることは、ほんの小さな習慣の積み重ね。健康を保つのは「技術」とも言えます。経験から学んで知恵と結び付ければ、心身のコンディションは、おおむね自分でコントロールできるようになります。

「健康」とは、実践を重ねる人の、経験と知恵の結晶なのです。





## ◆ コンディションの波を乗りこなす ◆



心身の調子には波があり、常に揺らいでいます。揺らぎが一定の幅に収まっていれば健康に過ごせますが、振り幅がラインからはみ出せば病気になってしまいます。健康状態と体質は、あなたの生活スタイルにより変化するものです。

心身のコンディションを崩しがちな人や不調の出やすいお子さんは、気候や生活スケジュール、飲食・睡眠・環境などと健康状態の因果関係を考え、ほんの少し行動を工夫すれば、健康パターンを望む方向へと手直ししていただけます。「なんとなくいつもと違う」のなら、自分が感じる、その「違う」感覚に注目してみましょう。「そのうち良くなるだろう・・・」と、コンディションが落ちていくのを見過ごしては、もったいないないです。意識的に、いつもと違う選択をためてみましょう。ちゃんと意識する、心に留めるということは、絶大な効力を発動します。保育園生活を安定して継続するために、小さな子どもの場合はとくに、早めの気付きと手あてが大きなアドバンテージ（利益がある・優位）となるようです。

## ◆ 自然治癒力を育てる ◆

体調が傾きはじめた時、自然にもち直すこともあれば、そこから崩れてしまうこともあります。自然治癒力は、自律神経がうまく働くと発揮できるしくみです。自律神経のバランスが崩れることで、私たちは免疫力が下がって病気にかかりやすくなり、心と体にさまざまな不調をきたすことが分かっています。

日頃から、お子さんに合わせたゆったりペースの暮らしを心がけましょう。調子が乱れたら早めに対処すると、医者要らず薬要らずも夢ではありません。全てはバランスなのです。



### 今季節、自然治癒力を高めるポイント

- 寒い日は、温めて巡りをよくしましょう。冷えや疲れをためるなど、巡りが滞ると不調になります。
- 汗をかかない、喉も渇かないけれど、水分補給を習慣に。大人が飲む（フリでもいいです）ところを、意識的に子どもにみせてくださいね。水分が栄養や必要なものを体の隅々まで届け、老廃物やウイルス、不要なものを、体の外へ排出してくれます。
- 湿度が下がっています。今から早めのスキンケア・十分な保湿で、お肌のバリア機能を高めましょう。
- 睡眠たっぷり、体いっぱい使いましょう。メリハリは重要です。
- 気候と体の成長に合わせて衣服を用意し、くつのサイズ見直しも、お願いいたします。お子さんの「できた！」と安全を、助けましょう。



## ◆ おわりに ◆

お忙しいなかで日々記録してくださる、保育園の連絡帳をパラパラとめくってみてください。「そういえば、今月は調子よく過ごせたな」「どうやら泣きっぽい日のあとは〇〇みたい。」「便秘になるときの生活と食事って…」「ああ、そうだ。そんな事あった。その後に、こんな感じ。」「あの頃はすいぶん手を焼いたけど、ひと段落して成長・ステップアップしている!!」など。定期的に読み返すことで、記録と記憶を結びつけながらパターンを探してみましょう。行動を変えると結果も変わることが分かり、予測力が高まるはず。暮らしをふり返る習慣が教えてくれる“「調整力」の知恵＝「健康」の技術”が、お子さんの保育園生活を助け、がんばっているあなたの毎日を、心強く支えてくれますように。

