



初夏→梅雨入り☆健康のコツは？温度・湿度のギャップ対応

5月末、気圧が大きく変化して風が吹いたり、肌寒い雨が降ったり、晴れたらジリジリ夏の日差しが照りつけて、1日の中でも、まるで違う季節のようでした。

目まぐるしい気候に適応するため、体は私たちの気付かないところでフル稼働しています。こんなとき心身に負担をかければ、発熱や風邪症状、頭痛などの持病やアレルギー症状に悩まされる確率が上がってしまいますが…休めないお仕事・お役目、休ませられない保育園！

薄手の上着や帽子の準備、疲れ切る前に早めのひと休み、水筒を持ち歩きこまめな水分補給などで、健康を維持する体のはたらきをサポートしましょうね。

健康は、ほんの少しの心がけ

寝不足や栄養の偏り・ストレスなどが、病気や不注意のケガや、あらゆる痛みにつながります。ちょっと工夫して、頑張りすぎず、子どものペースで暮らしましょう。親の不調はつらく避けたいですし、小さな子どもも親を心配して不安定になります。親子で元気なら何かとスムーズ、笑顔も増えます(^-^)



私たちの体は、毎日寝ている間に疲れを癒やし、壊れた組織を修復し、記憶を整理して、目覚めたら元気に楽しく生活ができるよう準備しています。ところが、質の良い睡眠が十分取れないと、この働きが発揮できません。夜は早めに照明を落として、刺激を減らし、寝る準備を。

子どもの免疫力を育てよう

病気に強い体になる、免疫力を高めるために、どんなことができるでしょう？

世の中には、数えきれないほどのウイルスや菌が存在しています。私たちの体は、それに出会うたびに新しい抗体を作って、病気にならないように戦っています。ですから、子どものうちにできるだけ多くの外敵に出合う事で、免疫力はどんどん高められます。なんでも除菌していると、結果的に免疫力を弱めることになり、適度に菌と接触できる生活は自然に免疫力が育ちます。

また、免疫細胞の70%は腸に存在します。そのため、腸内環境を整えることも、免疫力を育てる大切なポイントです。

ポイント

- 泥んこ・砂遊びなど、外あそび
- 腸内バランスを整える食事
- 日に当たる（免疫バランスが整います）
- 手足を温める（体温1℃上昇＝免疫30%UP）

子どもの育ちと健康は、毎日の生活習慣で決まっていきます。はじめから諦めてしまうのと、できなくてもやろうとするのでは、1か月後の育ちが大きく変わります。まずは一歩、出来るところから少しずつ♪





不調のもと。自律神経の乱れ

カラダの仕組みというのは複雑な一方で、ちょっとした工夫で簡単に整えることも、実は可能です。コツは、心と体の声を無視せずに、“じぶんを大切にすること”。

“あれもコレも、大事なものは分かってるんですが…その前に、このダルさ、どうにかなりませんか～？”

“…ですよ～！！
OK！こんなの試してみてもいいかがでしょうか？”



毎日、出てますかー？

食べた後に消化され、お腹に溜まった便は、有害物質のカタマリ。白湯を飲む、よく噛む、ヨーグルト・納豆・味噌汁などで胃腸を活性化！

トイレに座ったら、首回し&肩を上げ下げ。肩こり・頭痛・目の疲れが和らぎます。トイレを出たら歩きながら深呼吸で血行促進♪

ウォーキングの代わりに、家の中で、いつでも足踏みすれば、血行が良くなってむくみ解消・ダイエット効果・頭もスッキリ！

どこでもゴロっと寝転がって手足を上げブラブラ～♪ お馴染みゴキブリ体操は、滞った血液を心臓へ戻し、毛細血管から細胞の隅々へ酸素と栄養を届けます。

笑えば、免疫力が上がり、脳の条件反射で気分も楽しくなってきます。
口角を上げているだけでも、なんと同様の効果あり♪

お風呂はお湯につかりましょう。自律神経が整いスッキリ。暑い日は37℃前後のぬる湯で涼しくなります。

油と甘味は良質のものを少量だけ摂るよう心がけ、冷たいもの・インスタント食品・ファストフードを控えめにするとうるおいがよくなります♪そして免疫力が高まり、お肌の調子が良く、花粉症などアレルギー症状や、さまざまな不調が改善します。

あなたとご家族の笑顔が増えますように (´▽`)

