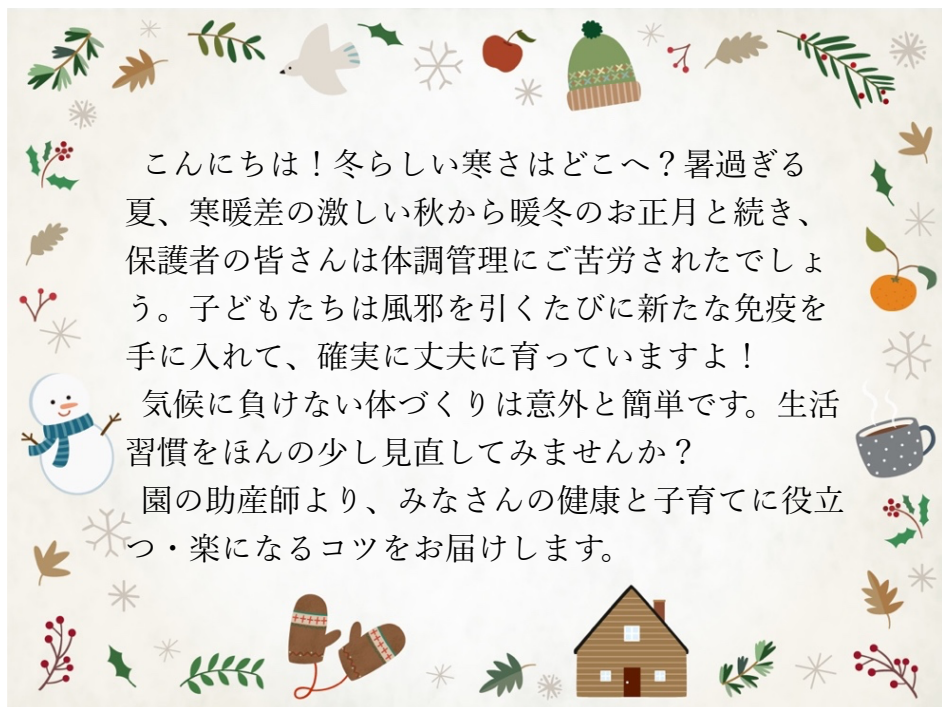


寒暖差の冬～風邪をふきとばす【免疫アップのコツ】

1. 寒い日は、手首・足首・首すじを暖かくして外へですよ！
2. 寒さに慣れたら、無理のない適度な薄着に。冬素材で着込むと汗をかきます。
3. 帰宅したら、手洗いうがい（飲水）でスッキリさっぱり、バイ菌バイバイ！
4. シャワー派も、あたたかい湯船の温熱&水圧で、自律神経を刺激して免疫UP♪
5. 深呼吸&にっこり笑顔になるだけで♡驚くほど免疫力が上がります！
6. 睡眠のあいだに、心と体が修復再生され、子どもは発育発達が進みます。
7. 体調の崩れを察知したら…早めの対処プラス休養でリセット。こじらせ予防！

毎日コツコツほんの小さな習慣が、あなたの健康を守り支えます。



こんにちは！冬らしい寒さはどこへ？暑過ぎる夏、寒暖差の激しい秋から暖冬のお正月と続き、保護者の皆さんは体調管理にご苦労されたでしょう。子どもたちは風邪を引くたびに新たな免疫を手に入れて、確実に丈夫に育っていますよ！

気候に負けない体づくりは意外と簡単です。生活習慣をほんの少し見直してみませんか？

園の助産師より、みなさんの健康と子育てに役立つ・楽になるコツをお届けします。

毎日の健康習慣♪

- ◆ 朝：温かい飲みものや朝ごはんを体を目覚めさせ、トイレにゆっくり座ろう。
- ◆ 昼：なるべく歩こう。考えすぎず、深呼吸。
- ◆ 夜：今日、楽しかったことを伝え合おう。子どもは21時までに布団に入ろう。



最近、子どもたちの姿にほっこりする場面が増えて来ました。いつもなら、かんしゃくを起こしたり、手や口が出てトラブルに発展しかねなかったシーンでも、一生懸命ことばで気持ちを伝えようとしたり、子どもどうしておもちゃの貸し借りが出来たり。遊びや生活の中で未熟ながらも少しずつお友だちを思いやるしぐさや言葉、優しいところが育まれています。



からだところろを感じよう！ 【かぞくのじかん】

乳幼児期に、何よりも大切なのはスキンシップ。
健康で幸せに生きる人へ、子どもの脳自体を変えてくれます。

幸せを感じるスイッチを育てよう

別名「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシン。

心地よいスキンシップをすると、脳内でオキシトシンが作られ、スキンシップするほうにも、されるほうにも増え始めます。オキシトシンは心が安らぎ、幸福感や愛情を強め、絆を深めます。

スキンシップの効果は絶大です。スキンシップで子どもが安定すると親もホッとしますし、お互いの愛情がちゃんと伝わって関係が良くなり、子育ての苦勞が減り、楽しさが増えていきます。

“子育て上手”じゃなくて大丈夫！

「正しい育児法」よりも、温かいスキンシップで親子の絆が深まり、子どもは伸び伸び育ちます。



「感じる脳」

「感じる脳」とは、生まれたその時から毎日ずっと、まわりのことを感じ取っている脳のことで、乳幼児の時に最も発達します。世界は自分にとって「優しいか、怖いか」「心地よいか、不快か」「受け入れられているか、受け入れられていないか」そして「愛されているか、愛されていないか」までも全身で受け止めしっかり感じ取っています。この脳の働きが子どもの人格形成に大きく関与します。

「感じる脳」の成長を促すのが“スキンシップ”です。

オキシトシンの効果

- 親子の愛着関係を深める
- ストレスに強くなる
- 免疫力が高まる
- 幸せホルモン セロトニンを活性化（セロトニンは心と体の両方を安定させる）
- 記憶力が良くなり、学習効果が高まる
- 体の成長を促す

オキシトシンを増やす方法

- スキンシップをする・される
- 人に親切にする
- 優しい言葉をかける
- 温かいものを飲む・食べる
- 体を温める
- 感情を発散させる
- 楽しい集まりに参加する

