



暖かい(暑い)日があったと思うと急に気温が低くなり、身体が悲鳴を上げてしまいますね。激しい寒暖差や新生活の緊張から、春特有の心身の不調「春バテ」を感じる人が多くいるそうです。冷え対策や、シャワーだけでなく浴槽につかる、アロマを焚くなどして予防に努めてはいかがでしょうか。

「そんなことはないですよ」やめませんか？

「賢いね」「すごいね」と
お子さんが褒められたとき、

そんなこと
ないですよ

と言ってしまう...

日本人に多い謙遜の
言葉ですが、文字通り

受け取った子は悲しい気持ち
になっているかもしれません。



また、ネガティブな言葉がコルチゾール(ストレスホルモン)を作り、ポジティブな言葉がドーパミン(幸せホルモン)を増やす—という研究結果もあります。

アメリカでは、褒められたらまず「Thank you!」と返し、「あなたに褒められてうれしい」や「あなたのお子さんも素敵ね」とポジティブな返事を続けるそうです。

褒められたときは、自己肯定感を高めるチャンスです。お子さんにとってプラスになるような声かけをしてあげてくださいね。



私も反省しています。「この頃は褒められたら「ありがとう」と言う事になっています。」

紫外線は



「日焼けしたくないから」「ゲームをしたいから」と、家の中で過ごす事が多くなっていませんか？日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ただの

悪者

じゃない

ビタミンDは
紫外線から
作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線を当てただけで体内に作り出すことができます。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て運動などをしましょう。水分補給はしっかりと。



ぐっすり眠れるヒミツは... コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきますね。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため、でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げるそうです。するとリラックしてぐっすり眠れるという事です。その時の汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知りませんでした。



ゴールデンウィークに入りますね。日頃できない経験をしてまたたくましくなって園に戻ってこられるのを楽しみにしています。体調管理、事故には十分注意してお過ごしください！