

～免疫力とリラックスを～

一年の中で最も寒い2月。寒さの中、つい体に力が入って肩をすぼめてしまいます。

「冷え性」は女性に多いというイメージがありますが、最近では男性の冷え性も多く、また自分では気づかない「かくれ冷え性」というものもあるそうです。

冷え性の原因はさまざまで、冷房による自律神経の乱れ・足の機能低下・抹消血液の不良など。冷え性を放っておくと、頭痛や肩こりが悪化したり、風邪をひきやすくなったり、疲労が貯まったり…身体に悪影響が起こります。

〈対策4原則〉

- ① お腹を冷やさない。② お風呂でしっかりあたたまる。③ 筋肉をつける。④ 体をあたためる食べ物をとる。

当たり前のことかもしれませんが、育児に追われていると自分のことは後回しになりがち。少しでも自分のことを大事にする時間を上手にみつけて！

- ① 体の中心部を冷やさないようにする。  
下腹部にうっ血が起こって血流量が増加すると体全体に血液が回りにくくなって、その結果、手足の冷えを感じます。



- ② お風呂  
ぬるめのお湯（38℃くらい）でゆっくりと。熱いお湯は体の表面部分しか温めないで湯冷めします。  
入浴前、入浴後のストレッチも血流UP。



- ③ 筋力↑  
体の熱を産生させる筋肉。背中の筋肉は大きいので熱の発生が大きい。ふくらはぎの筋肉や足指を動かすのも効果的。続けることが筋肉増加のカギ。

- ④ 体を温めるもの  
かぼちゃ・人参・ごぼう・玉ねぎなどの根菜類。冬が旬の野菜。また、黒砂糖・全粒粉パン・玄米など。  
紅茶・ほうじ茶・生姜湯。



カイロや湯たんぽ、ホットカーペットを使用するときは\*低温やけどに注意しましょう。お子さんが使用中に放置することは危険です。

\*低温やけど：通常ではやけどしない温度で起こる熱傷のこと。低温熱源に長時間肌が触れることで起こります。

## 【ツボ押し】

～元気が出る～  
指を曲げた時にできるくぼみの中にあるのが「湧泉」  
全身の重苦しさを取り除きます。



～頭がスッキリ～  
両耳を頭頂部で結ぶラインの中央、つむじの手前にあるのが「百会」  
イライラした時にも効果的。



～免疫力アップ～  
ひざの外側の下約10cm（幅は指4本分）の向こうすねのすぐ外側にある「足三里」

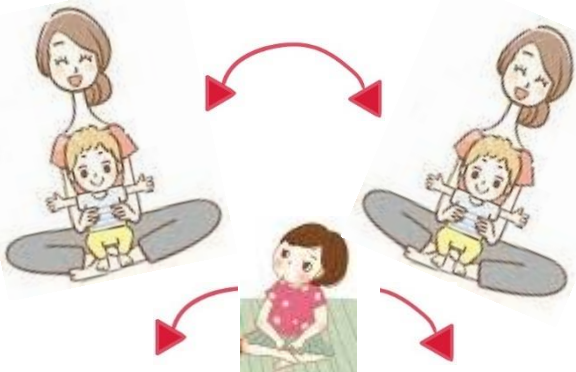


それぞれのツボを一日2,3回、時間に余裕があれば、5～10分くらい押しみましょう。

## 【からだあそび】

（わらべうた） だるまさん

だーるまさん だーるまさん  
あっちーむいても こーろころ  
こっちーむいても こーろころ  
いつでもいつでも こーろころ



わらべうたなので、歌の節は自分流でOK（笑）  
お子さんを前に抱いて左右に揺れます。  
小さい子はしっかりとわきの下を支えます。  
次の段階は大人が自分の足首をもって、お子さんを支えます。ひとりでもできるお子さんは大人と一緒にやったあと、ひとりでもやってみましょう。  
短い歌なので、何度かくりかえし。

## 【手あそび】



図書室から季節のおすすめ絵本を紹介してもらっています。今月は4冊。キッズランドに置いてあります。  
その中の1冊。2月と言えば節分。みんなが健康で幸せに過ごせますように、という意味。

鬼のパンツは いいパンツ  
つよいぞ つよいぞ  
トラの毛皮で できている  
つよいぞ つよいぞ  
5年はいても やぶれない  
つよいぞ つよいぞ  
10年はいても やぶれない  
つよいぞ つよいぞ  
はこう はこう 鬼のパンツ  
はこう はこう 鬼のパンツ  
あなたも あなたも あなたも あなたも  
みんなではこう 鬼のパンツ



キッズランドで踊ってみてね

## 【冬の外あそび】

冬のアウターはフード付きのタイプが多いですが、遊具に引っかかったりお友達が引っ張ってしまったりすると首がしまりとっても危険。アウターが分厚いと腕や体を動かしづらいです。ウィンドブレーカーは、防風・防寒機能に長けていて、軽く動きやすいので公園遊び用に1枚あると便利です。  
遊具に霜が降りたり、凍ったりしています。また、芝生も霜が降りていると滑りやすいので、滑りにくいスニーカーがいいでしょう。まずは公園内をお散歩したり軽くストレッチするなど、軽く準備運動をしてから本格的に遊びましょう。  
水分補給は、体を冷やさないように常温の飲み物がおすすめです。  
新陳代謝が活発な子どもは、冬の屋外でもたっぷり汗をかきます。時間が経つと汗を吸ったインナーが冷たくなり体を冷やすので、着替えを用意しておくで安心です。

元気に楽しく、  
気をつけてあそびましょう！

