

子育てコラム

暑さに負けない身体づくりを！！

特にママたち♡

　毎日暑い日が続いています。みなさん身体の具合はいかがでしょうか？特にママたち、早くも夏バテ気味の方もいらっしゃるかなと思います。と言うことで、今回は夏を元気に乗り切る身体づくりのコツを幾つかご紹介します＾＾

　まずは夜！きちんとお風呂に浸かっていますか？暑いとついシャワーだけ…になりがちですが、冷房などで案外身体は冷えています。しっかり湯船に浸かって温めましょう。また、深部体温を上げることで睡眠の質も上がります。

　そしてその睡眠のコツ。入眠時に冷房のタイマーをかけて、夜中に暑くて目が覚めてまたつけるという方も多いかと思いますが、実はこれが結構身体に負担なんだそう。発汗による水分消失と、汗をかいた身体が急激に冷やされることが原因です。一度思い切って朝まで冷房を弱めに入れっぱなしも良いかもしれません。ただしこれは冷房の位置やご家庭の環境によって人それぞれですので、まずはお試しを。その方がぐっすり眠れるようでしたら、その方が良いのかもしれませんね。

　それから夏のお食事。暑いからといって冷たいものを摂りすぎるとやはり胃腸に負担が…オシッコって、温かいですよね。冷たいものを飲んだからと言って冷たいオシッコは出てこない（笑）それは、身体が頑張ってその冷たい物を温めてから尿として排出してるからです。つまり、身体は必死に温めようと働くわけです。そしてそこに、我々の体力が奪われるわけです。それってもったいなくないですか？！冷やすのは胃腸ではなく、頭や首元を＾＾

ちょっとした心がけで、驚くほど身体は楽になりますよ！

スケジュール

第 二：８月９日（水）・２３日（水）

相 陽：８月３日（木）・２１日（月）

保育園：８月１８日（金）

１０：００〜１１：３０

ちょっとした製作や英語あそびを予定しています＾＾

\*夏のスペシャルあんよ\*

暑い夏。長い夏休み。毎日どこへ行こうか…

そんなママたちに朗報です！なんと、夏のあんよはスペシャルあんよ！１歳のお友だちはもちろん、２歳のお友だちもウェルカムです＾＾！

第二幼稚園・相陽幼稚園では、室内と園庭の両方で遊んでいただけます。

ご兄姉も一緒の方も多いかと思いますので、８月は１０組先着となります。たくさんのご参加、お待ちしております！

ママたちも、おしゃべりしてリフレッシュ！！

“あんよ”は歩き始める１歳のその一歩一歩を大切にしたい、そんなクラスです。

お子さまはもちろん、ママたちにとっても日頃の育児の息抜きや相談ができる温かい場にしていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします！

“あんよ”は不定期ですが誠心第二幼稚園・相陽幼稚園・保育園にて開催しています。時間内ならいつ来て、いつ帰ってもオッケーです。

参加ご希望の方は、メールやLINEで各園に予約をしてください。

持ち物は普段のお出かけセットのみで大丈夫です。（室内は裸足orくつ下）  
オムツ替えスペースはありますが、オムツはお持ち帰りでお願いします。

入室の際は参加費(500円)をお納めの上、名札を受け取ってください。

**誠心第二幼稚園**

相模原市南区相模台6-30-12

[seishin.2@jcom.home.ne.jp](mailto:seishin.2@jcom.home.ne.jp)

**誠心相陽幼稚園**

相模原市南区磯部１６４８

[seishin.soyo@gmail.com](mailto:seishin.soyo@gmail.com)

**誠心保育園**

相模原市南区相模大野3-12-7

seishinhoikuen@gmail.com

令和５年８月　 vol.４５