

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

季節の変わり目は 体調変化にご注意を!

春は「からだがだるい」「イライラする」「やる気がでない」など心身の不調をきたしやすい季節です。これらの不調は「自律神経」のバランスが乱れていることが原因かもしれません。

●自律神経って何?

私たちのからだは、寒くなると血管を収縮させたり、からだを震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意!

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

自律神経を整える生活のポイント

① 食事は抜かずにバランス良く

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、からだがりラックスモードになります。1日3食、バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。特に朝食をよく噛んで食べることで体内時計がリセットされ、自律神経の乱れを予防することができます。反対に食べすぎや夜遅い時間の食事は自律神経を乱す原因になるのでやめましょう。

② 良質な睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを乱す原因になります。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。夜は部屋の照明を暗めにし、好きな音楽や香り、読書などゆっくりからだを休める時間を作ってみましょう。

③ からだを動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。運動習慣のない方は、ストレッチやウォーキングなど軽い運動から始めるのがおすすめです。

④ 体温調整しやすい服装に

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装にしましょう。また、カイロやストールを準備しておくこともおすすめです。



Kids generation



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



3月の行事予定

東原児童館

3月4日(火)

《リズム遊び》

ピアノに合わせて体を動かします。全身を使って音楽を楽しみましょう。

3月7日(金)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。

3月11日(火)

《お別れ音楽会》

軽井沢ファミリーオーケストラの方々による、アットホームな音楽会です。今年度最後のひだまりっこです。みんなで素敵なひと時を過ごしましょう。

大林児童館

3月6日(木)

《リズム遊び》

ピアノの音を聴きながら、リズムを感じてみましょう。鈴やスカーフを使ったりして楽しいよ。

3月10日(月)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、楽しく体を動かしましょう。

3月13日(木)

《二年頑張ったね会》

今年度もみんな頑張りました。パネルシアター等で楽しみましょう。



今月のひまわり

「けん玉」

児童館の一角で、輪になった子どもたちが楽しそうに遊んでいるのは「けん玉」。

「先生、今日けん玉の時間ある?家で練習してきたんだよ!」と、登館するなり聞いてくる子どももいます。

最初のうちは、けん玉をうまく扱えず、苦戦することもしばしば。「あれ?全然乗らない!」「これ、どうやってできるの?」と試行錯誤を繰り返します。そんな中「上からこうやって持つ」とい



よ。「ひざを曲げてタイミングを合わせると乗りやすいよ。」と、子ども同士で教え合い、コツをつかんでいく姿が見られます。児童館では、技術向上を目指して「けん玉検定」も実施しています。最初の10級は、大皿に1回乗れば合格ですが、段階が進むにつれて難易度は上がります。初段では「地球回し」や「つるしとめけん」などの高度な技が求められます。

められます。検定に挑む子どもたちの表情はいつになく真剣で、「次が成功すれば合格!」という場面では、見守るこちらもつい緊張してしまいます。そして、見事成功した時の「やったー!」という声や、周りの友だちと喜びを分かち合う笑顔は、何物にも代えがたい瞬間です。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

(東原児童館 笠原千佳子)

きますが、仲間と一緒に楽しむ中で新しい発見や成長も生まれます。子どもたちはけん玉を通じて、努力の大切さや友だちとの関わりの中で喜びを感じているのかもしれない。

