



今年もいよいよ最後の月になりました。いろいろ行事も多く、なんとなく気忙しく感じる月ですが、ゆとりをもって一年の締めくくりが出来るといいですね。

月	火	水	木	金
				1 わらべうた 整形診察
【保育活動】				
4 もちつき	5 親子マッサージ	6	7 小児科診察	8 整形診察
【保育活動】 ペッタラペッタンコー！				
11	12	13	14 誕生日会 小児科診察	15 ST 整形診察
【保育活動】 みみをすませて♪				
18 身体測定→ 寄付贈呈式	19 わらべうた 見え方	20 親子マッサージ	21	22 クリスマス会 整形診察
【保育活動】 どこだ？どーこだ？サンタさーん				
25	26	27	28 小児科診察	29 年末年始休み (1/3まで)
【保育活動】 お正月こ〜いこい				

1月の予定

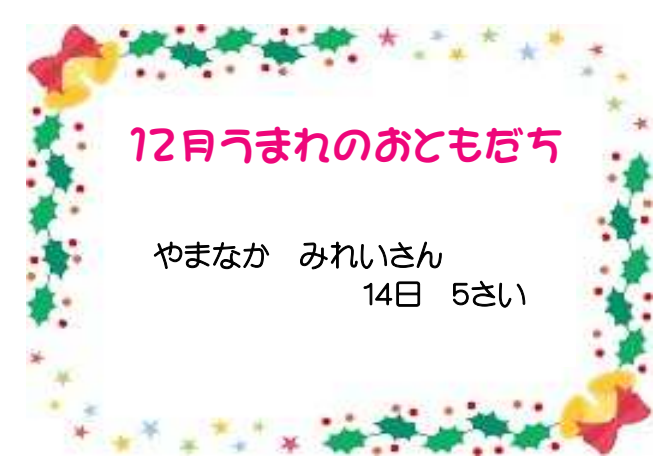
わらべうた	15日	31日
親子マッサージ	11日	26日
見え方相談	24日	
ST	17日	

お知らせ

- ・12/29～1/3は年末年始休みになります。
- ・12/25～1/5は放課後等デイサービスが始まります。
- ・1/16 重松先生が来園されます。相談がある方は職員に声をかけてください。



イス等の掃除
をお願いします！



12月うまれの子どもたち

やまなか みれいさん
14日 5さい

気象病って?!

「気象病」という言葉を最近よく耳にしますね。気象の変化(天候の悪化、気温の変化、季節の変わり目、台風の接近など)が原因で、その人の弱いところに症状が現れるので、それがどの程度、どこに出るかは人それぞれなのだそうです。気象病の大きな原因は自律神経の乱れであると言われています。温度や湿度、気圧、天候の変化によって体がストレスを感じると、交感神経(心や体を活発にする)がはたらき、それを回復しようとして副交感神経(心や体を回復する)が優位にはたらくことで体はだるい、眠いといった休息の状態に切り替わります。他に、頭痛、めまい、腹痛、下痢、咳、発熱、鼻水、関節痛などの身近な症状から、不安感やうつなどの精神的な症状も起こるとのことです。気象病による不快な症状を出来るだけ抑えるためには、天候が悪い日を前もってチェックしたり、疲れてきたら早めに休息をとることを心がけていきましょう。

自律神経を整える方法としていくつかやりやすいものをあげてみますね。効果はすぐには現れませんが続けることが大切です。

- ・生活リズムを整える(朝日を10分程浴びる。3食同じ時間に食事を摂る、入眠体制を作るなど)
- ・冷えを改善する(腹巻、足湯や半身浴で温める、軽い運動、おしりの筋肉をほぐすのもいいそうです)
- ・ツボを刺激する(手のひら、足裏の中心を少し強めに3秒ほど押す。手や足の甲の指と指の間を押す。足の親指をほぐすなど)
- ・腹式呼吸をする
- ・腸の調子を整える
- ・好きな香りを嗅ぐ
- ・寝る前の糖質の摂取は控える

