



令和5年度

6月号 梅雨入り

いよいよ東京も梅雨入りを迎える時季になりました。

西日本の方からも徐々に梅雨入り宣言がなされているようです。

梅雨は夏前に向けた大切な恵の雨ではありますが、体調を崩しやすい時季でもあります。

その原因は低気圧にあります。

低気圧が続くと人間の体は本来であれば睡眠時に働くはずの副交感神経が優位に立ち、眠気やだるさを感じるようになります。

また、低気圧によりヒスタミンという炎症物質が多く出るようになり、肩こりや片頭痛の症状が出てくるそうです。

片頭痛は特に女性の方に多いので、この梅雨の時期に片頭痛になるお母さんは多いのではないのでしょうか。

そして更には「湿邪」というものがあり、身体の中にも湿気が籠り、体内の水分量が増えてしまって内蔵系に影響を及ぼし、食欲不振、消化不良、下痢や便秘になるそうです。

しかし、悪い事ばかりではありません。

この時季にしっかり雨が降ることは、これから行くジャガイモ掘りのジャガイモが大きく育つ上で欠かせないものです。

これは、ジャガイモに限らず、様々な作物にとっても貴重な雨です。

また、最近少し流行りつつあるインフルエンザや新型コロナなど、湿度が高いことでウィルス性の病気の蔓延を防ぐ効果もあるのです。

この梅雨を乗り切る工夫として、食事は内臓に優しい温かいものを中心に、そして片頭痛の原因であるヒスタミンを抑える食べ物としてサバやイワシ、サンマなどの青魚が良いそうです。

また、ゆっくりお風呂に浸る機会を増やし、しっかり汗を流して余分な水分を体から排出するのも効果的だと言われています。

一日中雨だと気が滅入ることもありますが、色々工夫しながら頑張って梅雨を乗り切っていきましょう。

6月のスケジュール

未就園児教室

火曜のクラス 🍷 10:15~11:30
 水曜のクラス 🍷 10:15~11:30
 木曜のクラス 🍷 10:15~11:30

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28 休園	29	30	31	1 🍷 衣替え	2	3 休園
4 休園	5	6 🍷 歯科検診	7 🍷 避難訓練	8 🍷	9	10 休園
11 休園	12	13 🍷 会員研修会	14 🍷	15 🍷	16	17 休園
18 休園	19	20 🍷 誕生会	21 🍷	22 🍷	23	24 休園
25 休園	26	27	28	29	30	1 休園

お知らせ

- 1日(水) 衣替え 夏服着用開始
- 6日(火) 歯科検診 保育中にて
- 13日(火) 会員研修会 (学年ごと)
- 20日(火) 誕生会 ホールにて 学年ごと

年長

虫歯予防・お父さんありがとう・楽器遊び (1日~30日)

- ・自分の生活を通して時間に関心を持つ。
- ・お天気調べをする。
- ・梅雨について話し合う。
- ・梅雨時の動植物を観察する(かたつむり、かえる等)
- ・お父さんの仕事を知り感謝の気持ちを持ってプレゼントを作る。
- ・楽器の扱い方を確認し、簡単なリズム打ちをする。

年中

虫歯予防・お父さんありがとう・梅雨の様子 (1日~30日)

- ・歯ブラシを作り、歯みがき体操をする。
- ・お父さんの仕事について話し合い、感謝の気持ちを持ってプレゼントを作る。
- ・梅雨時の自然現象や身近な動植物に関心を持って観察する。

年少

虫歯予防・身近な植物・お父さんに感謝 (1日~30日)

- ・絵本や歯みがき体操を通して歯みがきの大切さを知る。
- ・歯ブラシを作る。
- ・いろいろな小動物の歌をうたったり、身体表現をする。
- ・雨の日の室内遊びを楽しむ。
- ・父の日の話を聞き、プレゼントを作る。