



暑い日が続いていますが、みなさん体調はくずしていませんか？休みだからといって、夜遅くまで起きていて午前中はぐーたらしている…なんて生活をしている人はいませんか？もうすぐ新学期。学校に行くいつもの時間に起きて、いつもの時間にご飯を食べて、いつもの時間に寝る、と規則正しい生活をしましょう。楽しい夏休みの思い出話、たくさん聞かせてください。

くつを正しく選ぶ！正しくはく！

夏は身長が伸びやすい時期です。足も大きくなり、くつを買いかえる人もいるのでは？また、市民向けにシューズフェアにエントリーしている人もいますね。足のトラブルを起こさないように、正しくくつを選びましょう。

サイズや、はきかた
まちがえていると…

くつのサイズチェック！

足が疲れ
やすくなる

くつずれになる

指や爪の
形が
変わって
しまう

- ①かかとを合わせてはく ②くつの先を手の指で押す ③●2cm以上余っている →くつが大きすぎる
- 1~1.5cm位 余裕がある →ちょうどいい！
- 余りがない →くつが小さすぎる

通用品、マラソン用など目的に合った靴を選ぼう。店でサイズ測定してくれたり、相談にのってくれるよ！

足がつった～！

プールや朝起きた時に足がつって痛かった！
という経験、ありませんか？足がつるには、原因があります。思い当たることはありませんか？

原因は大きく2つ ①筋肉の疲労 ②栄養不足

具体的には、運動をして足に疲れがたまっている時、プールや冷房のきいた部屋で冷えた時、脱水気味の時、熱中症気味の時、ダイエットや偏食で栄養が偏っている時に足がつりやすいと言われています。

なった時の対処

【8秒間キープ→もどす】を
痛なくなるまでくり返す

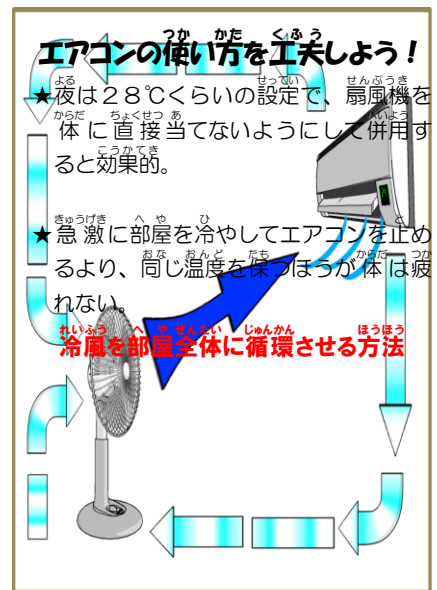
ふくらはぎのストレッチをしたり、
バランスよく食べて予防しましょう。

エアコンの使い方を工夫しよう！

★夜は28℃くらいの設定で、扇風機を体に直接当てないようにして併用すると効果的。

★急激に部屋を冷やしてエアコンを止めるより、同じ温度を保つほうが体は疲れにくい。

冷風を部屋全体に循環させる方法



ちょっとひと息…こころのおはなし

この夏、娘が3歳になりました。わざとコップのお茶をこぼす、ティッシュを大量に出す、汚れた手を白い壁にこすりつける…。嫌がらせて親の反応を楽しんでるのか！？と疑ってしまうくらいイライラさせられます。ですが、2、3歳の子どもにはまだ、嫌がらせをする能力はないそうです。いろいろ“実験”をして、“どうなるのか”確かめているんだとか。3歳～10歳位までは、大人から見ると無駄、しなくていい、余計、意味がないと思える行動をして、独特の子どもの時間を過ごす、とも聞きました。それを知ると、娘の困った（と大人が感じる）行動も、大らかに受け止められるかも？でも実際、やめてほしい！どんな言葉をかけたらいいのか。私の夏休みの宿題として、試行錯誤してみます。結果を次回ご報告します！