

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第14号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

山々も色付き、寒さもぐんと増して冬の訪れを感じる季節になりました。気温が下がり、空気が乾燥してくると鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状とみられる人が増え始めます。風邪予防にはウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。適度な散歩などの運動・バランスのよい食事・十分な睡眠といった方法もありますが、もう少し手軽にできる方法もあります。緑茶・紅茶・ウーロン茶を飲む、またはうがいをすることです。その中の紅茶についてご紹介したいと思います。

◎ 紅茶で風邪予防 ◎



紅茶に含まれるカテキンには風邪やインフルエンザウイルスの感染を予防する効果があり、ウイルスの表面にある突起の先端に結合して感染力を失わせるため、特にインフルエンザウイルスに関してはA型やB型といったウイルスの型に関係なく有効だという点が特徴です。

★ どのような紅茶がいいの？★

- 少し手間はかかっていますが、ティーバッグや茶葉で淹れると良いでしょう。
- ペットボトルの紅茶飲料は抗ウイルス作用が弱まっている可能性があります。
- カフェイン成分が気になる方はノンカフェインやカフェインレスでも予防が出来ます。

◆ ストレートではあきてしまった時は・・・◆

- 砂糖やはちみつ（1歳以下のお子様へのはちみつは不可）を入れて味を変える。
- レモンは抗ウイルス作用を助けるとされています。レモンティーがおすすめです。
- ミルクや豆乳などはタンパク質の成分にカテキンが取り込まれてしまい、感染力を阻止する効果なくなる可能性があります。

✿ いつ飲むのが効果的？タイミングは？✿

- インフルエンザの予防としてはこまめに飲む。お口の中が乾燥するとウイルスや細菌が活性化しやすくなります。

秋の空の主角といえば・・・

秋になると天気予報などで耳にする機会が多くなる「さば雲」「いわし雲」「うろこ雲」「ひつじ雲」などがあります。いずれも年中見られますが、秋の空は澄み渡り上空まで見通しがきくようになります。昔から「うろこ雲（いわし雲）が出たら3日のうちに雨」・「ひつじ雲が出ると翌日雨」などの言い伝えがあり、翌日の天気を知らせてくれる雲が多くみられます。

うろこ雲とひつじ雲の見分け方

見分けるポイントは2つあります。

1. 雲のできる高さ

雲のできる高さが上空2000メートル～上に見える大き目の雲は「ひつじ雲」

雲のできる高さが上空5000メートル～上に見える細かい雲は「うろこ雲」



2. 手を使ってくらべる。(雲に自分の指を重ねること)

手を伸ばし人さし指を立てて、雲に重ねるように合わせ、雲が隠せないときは「ひつじ雲」


手を伸ばし小指を立てて、雲に重ねるように合わせ、雲が隠せるときは「うろこ雲」

秋の空を見上げた時「どっちだろう?」と思った時には、ぜひこの方法を試してみてください。

作ってみよう

家庭教育通信で紹介した「ジャイロボール (第13号)」を小野瀬 穂来さん(6年生)親子に実際に作ってもらいました。

作っている様子(動画)は、那須塩原市動画チャンネル内「なすしおばらし生涯学習チャンネル MILK 見る!来る!」で配信予定です。ぜひご覧になってください!(近日公開です☆)

YouTube 

こちらからも
アクセスできます。



《作った感想を聞いてみました🗒️》

ジャイロボールを作ってみてどうでしたか?

穂来さん: 作ったときは難しかったけど飛ばした時は楽しかったです。

お母さんはどうでしたか?

寛子さん: かんたんに出来て良かったです。



～子供の体幹を鍛え、健全な身体の発達を促すために大切なこと～

今回は『うつ伏せの運動』です！



①うでを下げる



②うでをバンザイ

【やり方】

① →②→①→②の順番で繰り返していきます。

【目的】

背中や肩甲骨周りの筋肉を刺激します。

背骨が反れるようにします。

【運動のポイント】

腕を下げるときは、肩や肩甲骨をお尻の方に下げます。

腕を上げるときは、肘を伸ばして大きくバンザイします。

腕を動かしている時は、頭が動かないようにやってみましょう。

手や腕は浮かせてやってみましょう。

【注意点】

回数は20回～30回程度を目安に行ってください。

【数え方】

バンザイで1回。

子供の体幹を鍛える運動教室 コアムーブ👉

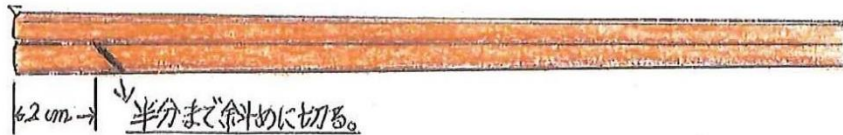
身体のこと・運動のこと・発達のこと
LINEで相談できます👉



割りばしコプターの作り方

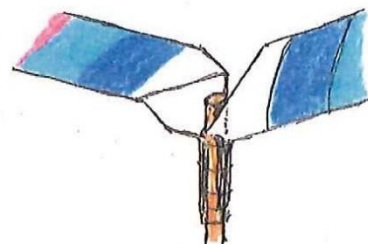
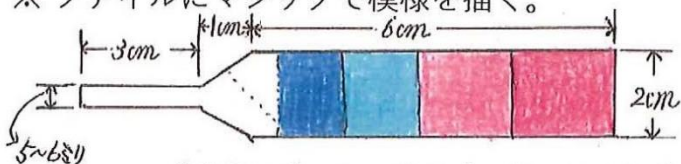
材料：割りばし、クリアファイル、輪ゴム、セロテープ、マジック

- 1 図のように割りばしを切りはなす。

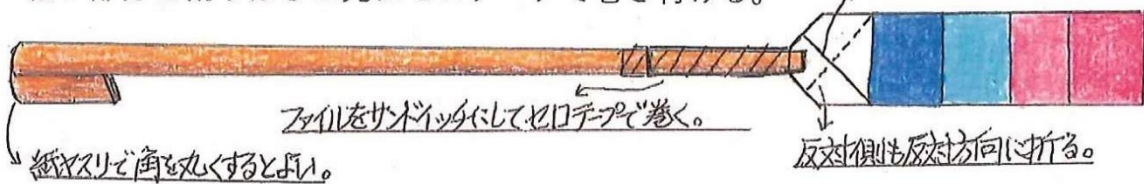


- 2 クリアファイルを図のように2枚切りとる。

※ ファイルにマジックで模様を描く。



- 3 細い部分を割りばしの先にセロテープで巻き付ける。



- 4 残った割りばしの先に輪ゴムを取り付ける。

太めの輪ゴムがよい。
ないときは2重にするなど工夫する。



- 5 ゴムにひっかけて、遠くに飛ばして遊ぶ。(回転して落ちてくる。)

