

令和6年5月10日
第253号



親子で遊ぼう！

5月号

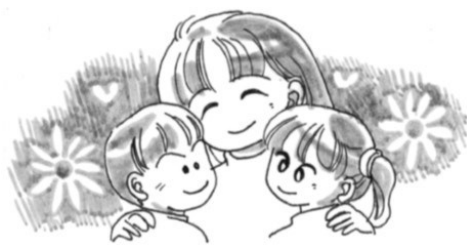
～ 親子でプール ～



パパ・ママの中には健康のためにスイミングに通っているという方もいるでしょう。水泳は学校の授業でも行われるように、子どもにとってもたくさんのメリットがあります。お子さんの中には、「スイミングスクールに通っているけど、なかなか上達しない」「学校のプールの授業が嫌みたいだ」など、水泳に関する悩みがあるという場合もあるでしょう。そこで、遊びの一環として親子でプールへ行ってみましょう。お子さんが水に慣れたりリラックスした感覚で練習したりということのサポートにも繋がります。水が苦手というお子さんが慣れるた

めには、まず大人が水の中に入ることが推奨されています。子どもと向かい合いつて立ちながら、やさしく声をかけてあげましょう。そして、膝を曲げて肩までつかったりジャンプしたりと遊び感覚で楽しい時間を持ちましょう。他にも、水中で（泳がないで）かけっこしたり、じゃんけんをしたりと、プール内での簡単な遊びがたくさんあり、小さなお子さんが浅いところで楽しむこともできます。

もちろん、他の人に迷惑が掛からないようにし、また、大人は子どもから決して目を離さず、安全第一に取り組むようにしましょう。



ママの部屋 *Mother's Room*

～ 日焼け止めの数値と選び方 ～

日焼け防止のためにクリームやジェルをつけるからには、UVカット（紫外線防止）効果は重要視したいところです。どれくらいUVカットができるかは数値化され、パッケージにしっかり掲載されているので、多くの人が確認されることでしょう。よく見かけるのは「SPF」と「PA」「+」の表示ですよね。

SPFとは「Sun Protection Factor」の略で、UV-Bの防止効果を表す数値です。赤くなってひりひりするような日焼け（サンバーン）を起こすまでの時間を何倍に伸ばせるかの目安になります。SPFは2～50、さらに50以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止効果が高まります。

PAとは、「Protection Grade of UVA」の略で、UV-Aの防止効果を表す数値です。UV-Aの照射後、2～24時間に生じる皮膚の即時黒化を指標にしたものです。

PAは「PA+」～「PA++++」の4段階で表示され、「+」が多いほど防止力が高まります。

しかし、数値が高ければ高いほどいいわけではありません。高すぎるものを常につけていると肌に負担がかかり、肌のトラブルを引き起こす原因になります。シーンによって使い分けるようにしましょう。

■日常生活（散歩・買い物に行く場合）

SPF10～20、PA++

■屋外でのスポーツやレジャー

SPF30以上、PA+++

■海や山でのスポーツやレジャー・炎天下での活動

SPF50以上、PA++++

これから夏に向けて、ますます日差しが強くなり、屋外での熱中症対策も必須となります。日焼け止めについても上手に使い分け、紫外線によるダメージをしっかりと防止しましょう。

■日常生活

（散歩・買い物に行く場合）

SPF10～20、PA++

■屋外でのスポーツやレジャー

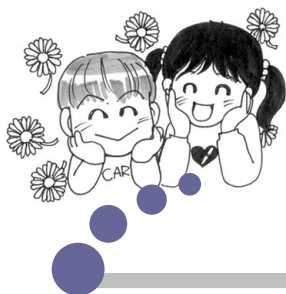
SPF30以上、PA+++

■海や山でのスポーツや

レジャー・炎天下での活動

SPF50以上、PA++++





「こんな子ども服がほしい」に答えるブランド

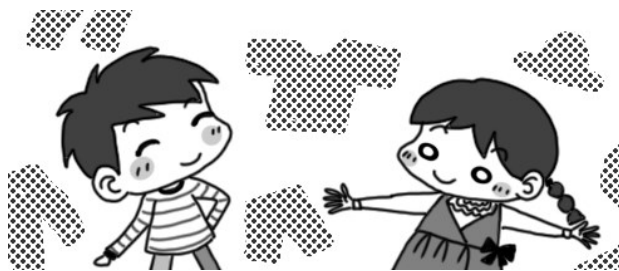
子ども服の「BREEZE」や「apres les cours」を展開する株式会社F・O・インターナショナル（兵庫県神戸市）は、ベビーからトドラーサイズまでを展開するユニセックスブランド「p.premier（ピードットプルミエ）」を、2024年春より全国の店舗・オンラインストアにて発売しています。

着心地のよい素材・細やかなシルエットまでこだわったデザイン・コーディネートしやすいけれど存在感のある色使い・シンプルで、それでいて今っぽい・男の子も女の子も気分で作る・何気ない1日から、とっておきの日まで……などがコンセプトとなっています。商品企画・デザインは、男の子と女の子の2児のママデザイナーが担当し、子どもたちとの暮らしから得た体験やアイ

デアをもとに、デザイン・着用感・機能性・価格にもっとも丁度よく、いつでも着られる、ママに寄り添った服を提案しています。まとまった世界観でありながら、幅広いデザインと多様な着用シーン・リンクコーデ等、着る人のニーズに応えるラインナップとなっています。気になる方は右のQRコード、または下記URLをチェックしてみてください。



https://www.fo-kids.co.jp/brand/p_premier/



子育てQ&A

食事に時間がかかる

Q

食事に1時間かかります。甘えたり遊んだりで進みません。幼稚園ではちゃんと1人で食べているようです。【3歳 女児】

A

幼稚園では1人でちゃんと食べられているわけですから、外ではその子なりに頑張っているし、もともとできるのです。家ではどうしても甘えが出てくるのでしょう。親は「ありのままの自分」を素直に出せ、安心できる存在だからです。

まず「何分までに食べ終わろうね」など、お子さんと一緒に時間のルールを決めることです。例えば、時間を可視化できる「砂時計」などの活用がおすすめです。「この砂が下に落ちるまでに食べようね」と、目に見える形で時間の経過を実感させることができます。

おふざけなどをしてルールを守らない時は、食器を下げてご飯を終わりにし、もし泣いたとしても「一緒に決めたもんね」とやさしく伝えて、親は約束を守ることを意識して

ください。ここで「かわいそう」とルールを破るのは禁物です。強い口調で叱る必要はありませんが、親はできるだけ約束を守るということを続けましょう。食事の時間が守られるようになると、親子ともに余裕ができます。「食べたあとは一緒に遊ぶ」なども取り入れていくことで、お子さんの気持ちも安定していきます。



Father's Room パパの書斎



～ 眉毛を整えてみよう ～

眉毛は髪と同じくらい、印象を左右するパーツです。眉毛をすっきり整えるだけで、より清潔感あふれるスマートな印象になれます。例えば、眉毛がボサボサして長いと、野暮ったく清潔感のない感じに映ったり、眉が繋がっていると垢抜けない印象になったり、左右の形があまり違いすぎると、違和感を与えてしまったり…。アイペンシルで形や濃さを整えられるに越したことはないですが、自分で眉毛を触ったことがないというパパは、せめてカットや抜くことに挑戦して、すっきり眉を目指してみてもいいのではないでしょうか。

眉毛を整える際に用意すべきアイテムは、「コーム（眉用の櫛）」「眉用ハサミ」「毛抜き」です。

まず、コームで毛の向き・流れをそろえるだけで、何もしないよりきりっとした雰囲気になります。櫛と併せてブラシもセットされているものが多く、フィット感に優れていて、使いやすいのが魅力です。

眉用ハサミは、長い眉毛の毛先をカットするために使います。利き手でハサミを持ち、反対の手でコームをもって、流れを整えた際に櫛の歯からはみ出ている部分のみをカットするという方法も効果的です。

毛抜きは主に、眉の下・目との間に生えている毛を処理するのに使います。カミソリで剃ってしまうのは皮膚にダメージを与えたり、ツルツルになるとどこか不自然になったりするため、毛抜きで特に気になる毛だけを処理し、ナチュラルな感じを残すというイメージです。眉頭がつながっていたり近すぎたりする場合は、眉間の毛も抜きましょう。毛を抜く際には、生えている方向に逆らわずに抜くとスムーズです。

最近は、「男性の眉の整え方」を実践している動画もたくさんあるため、コームやハサミの使い方を確認するとともに、慣れたらアイペンシルの活用法などもチェックしてみるといいかもしれませんね。

眉用ハサミ

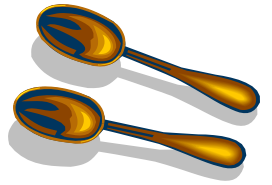
コーム
(眉用の櫛)

毛抜き





大辞典



たこやき風味が絶品★たこと長芋のふわふわ焼き

1. 紅しょうがは細かく刻み、たこは食べやすい大きさに切る。長芋はすりおろす。ホットプレートは高温にしておく。



2. ボウルに卵を割りほぐしだし汁、長芋を加えて混ぜ、たこ、青ねぎ、紅しょうがも入れて混ぜる。



材料斗(2~3人分)

紅しょうが: 30g
ゆでたこ: 150g
長芋: 400g
卵: 2個
だし汁: 大さじ2
青ねぎ(小口切り): 30g
サラダ油: 適量
しょうゆ: 適宜
青のり: 適宜
かつお節: 適宜

3. ホットプレートに油を薄くひき、2を流し入れ、全体がふっふつとし始めたらず中温に下げ、ふたをして7~8分蒸し焼きにする。



4. 好みでしょうゆをかけ、青のり、かつお節を散らす。

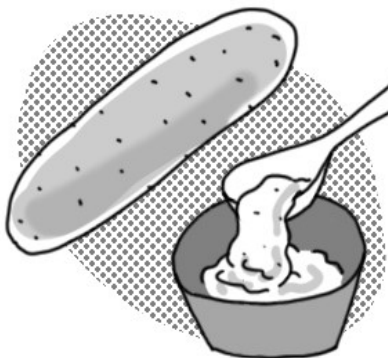


みんなであっという間に食べたらず楽しもうネ♡

完成!

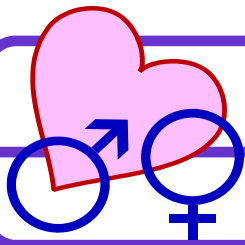


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



長芋は、「山芋」「つくね芋」「いちよう芋」などと呼ばれることもあり、漢方やハーブ（呼称は「チャイニーズヤム」）に用いられることもあります。

すり下ろして「とろろ」にしたり、細く刻んだりして生食する方法が代表的ですが、加熱した時のふわふわ感も特徴です。これは、長芋に含まれる多糖類や粘り気のある成分によるもので、熱が加わることでふわふわとした食感が出るようです。料理にクリーミーさや滑らかさをもたらすため、生食だけでなく様々な使い方がされています。



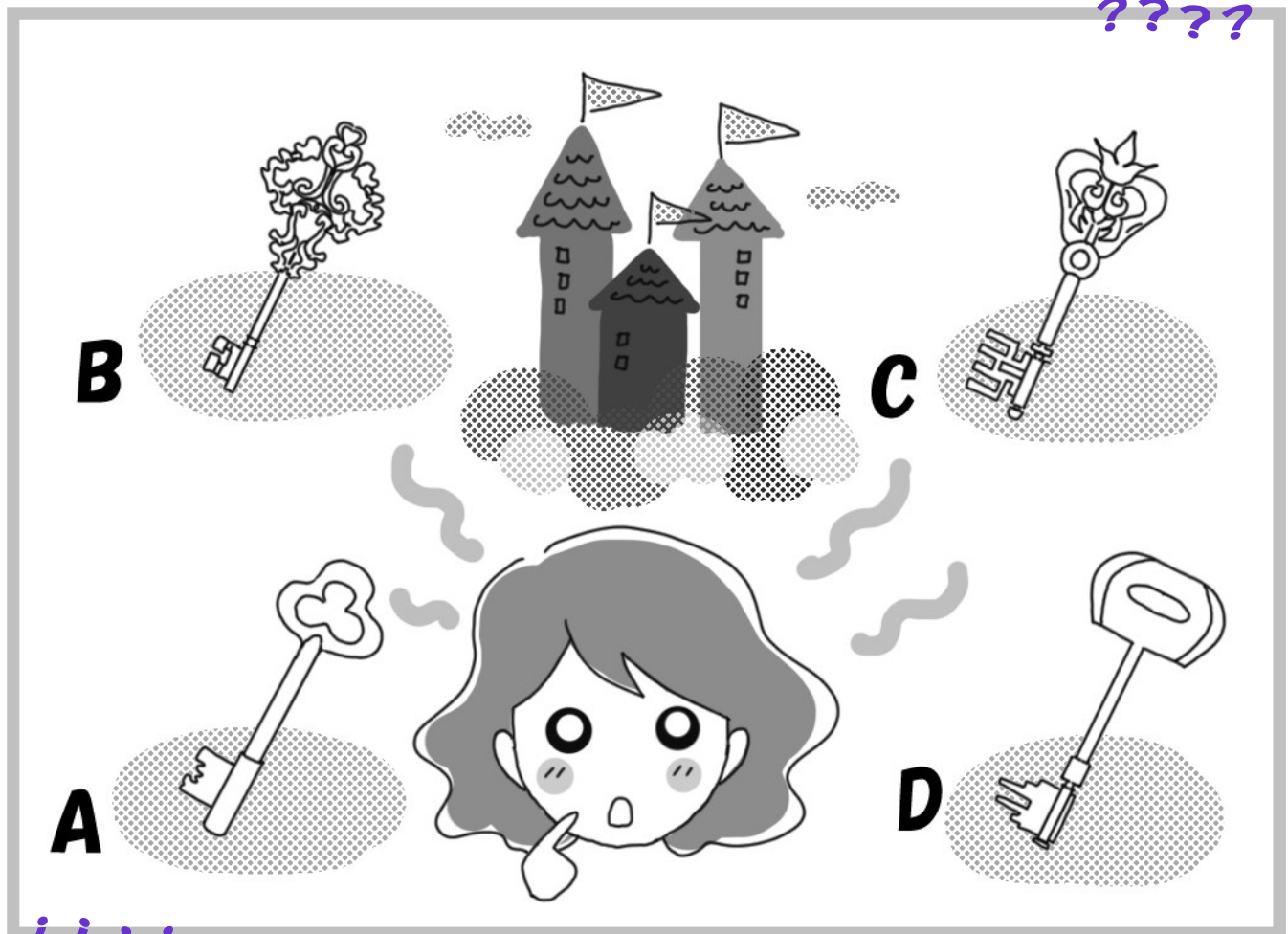
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



あなたは広いお城の中に隠されている宝箱の鍵を探しています。
いくつかの鍵が見つかったのですが、開けるチャンスは一度だけ。
さて、あなたはどの鍵を差してみますか？

????



いとし

★この問題でわかるのは、「あなたの社交度」です★

A：社交度 90%…どんな環境にもすぐに馴染める
あなたの社交度はかなり高いです。初対面でも相手の心にスーッと入っていき、ずっと前から知り合いだったかのような錯覚を感じさせます。

B：社交度 10%…オリジナリティ溢れるあなたの社交度は、かなり低いです。自分のことで頭がいっぱいで、周りにはあまり興味がないのかも。一人で黙々と作品を作ることなどが向いているようです

C：社交度 30%…引っ込み思案なあなたの社交度は、ちょっと低めです。周りの目が気になって、人の輪に入ることが苦手かも。あれこれ考えすぎて緊張するので、初対面の相手は苦手です。

D：社交度 60%…人と関わることが大好きなあなたの社交度は、そこそこ高めです。安心感のある普通さが最大の魅力で、あなたといくと落ち着く人は多いでしょう。

