

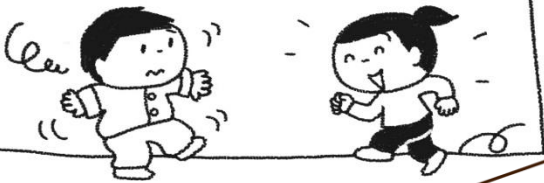


さわやかな風が肌に心地よい季節となりました。今月はいよいよ運動会があります。日々の練習の成果を存分に発揮できるよう、体調を整えて元気に運動会当日を迎えられるといいですね。手洗い・うがいを習慣にして、風邪を引きにくい身体づくりをしていきましょう。

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



★10月10日は目の愛護デーです★

～目に良い栄養 ABC～

ビタミンA→目の粘膜を強くする

ニンジン、ホウレンソウ、かぼちゃなど

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

豚肉、サバ、納豆、卵、のりなど

ビタミンC→目の健康を保つ

柿、小松菜、ブロッコリー、大根など

毎日の食事の中で積極的に摂取して目の健康を保てるといいですね



インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



～まちがいがしコーナー～

2まいの えには、ちがう ところが 5つ あるよ。
みつけたら、みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。



まちがいがわかったら、かんごさんにこのかみをわたしてね。すてきなプレゼントがあるよ。
ひとりではできないおともだちは、かぞくのひとといっしょにやってみてね♪

23日まで _____ くみ なまえ _____

きりとり

【Well-Being=ウェルビーイング】

～ 健康で文化的な 幸せな生活 ～

今、世の中はWelfare（福祉）からWell-Being 身体的・精神的・社会的に
幸せな生活を営めるよう、新しい福祉ニーズを社会全体でサポートする
時代に来たということです。

しかしこのような時代にあって不登校が14万人4031人（2017年の調査）
もいたというのです。（中学生は31人に1人）

・家庭状況（36.5%） ・友人関係（26.0%） ・学業不振（19.9%） ・いじめ（0.5%、723人）

『この調査でいじめの数があまりにも少ないので文科省は実態に大きな差があると不信感を持っている。』

私の心配はこの人たちが“ひきこもりの人生”につながっていくのではないかとということです。

人間関係は「0歳からの人間教育」コミュニケーション能力を高めながら
「思いやりと生きる力」を育むことです。

“愛された育ちとだきしめ言葉”は一生モンの宝物です。

子どもたち一人ひとりに育ての親として贈り続けてほしいと願っています。

宜しく願いいたします。

社会福祉法人 童心会

理事長 中山 勲