



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているのです、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



## コンコンッ！咳のかぜ、ひいていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

### 応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

## 背すじぴん！で元気！

寒いつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



## ～まちがいさがしコーナー～

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。

ひだり



みぎ



まちがいがわかったら、かんごし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♪

16日まで \_\_\_\_\_ くみ なまえ \_\_\_\_\_

-----きりとり-----

### 【 運動・心・体・脳 】

#### ～牛久みらい保育園のマラソン記録会～

私の机の上に、稲盛和夫（京セラ会長、KDDI 会長）のご本「心。」が置いてあります。

表紙には次のように書いてありました。

「人生を意のままにする力 心。」 「すべては「心」にはじまり、「心」に終わる。」

私は、1月27日（月）に牛久みらい保育園のマラソン記録会に呼ばれたので行ってきました。

そこでは想像することすらしなかった光景があったのです。

ばら組（0歳児）	20m	たんぽぽ組（3歳児）	450m
もも組（1歳児）	150m	ひまわり組（4歳児）	600m
すみれ組（2歳児）	300m	さくら組（5歳児）	1000m

前代未聞、ばら組さん・もも組さんが全員完走していたのです。

おどろきました！感動しました！

改めて「ヒトの成り立ち」を思い起こしました。「運動・心・体・脳」  
私たち（社福）童心会の人間教育はここから始まっていると確信しました。

改めてマラソン記録会の意義を考えてみると、意味が深いです。

自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考える力！！すべてが含まれていますね！

ありがとうございました。大成功でした！というメッセージを送りました！