



厳しい寒さが続いています。2月4日には立春を迎え暦の上では、春の始まりであり、1年の始まりの日とされています。入園や進級したてのあどけなかつた4月に比べると、子ども達は、大きくたくましくなりました。春に向けて、ますますこれからの成長が楽しみです。



しっかりとよく噛んで食べましょう

「鬼は外 福は内」邪気や病気を追い払い、無病息災を祈願する為、お家でも豆まきや恵方巻を食べるご家庭もあるかと思えます。昔は、豆を歳の数+1個分を食べると健康で幸せな1年を過ごせると言われていましたが、豆がのどに詰まる危険がある為、消費者庁は、5歳児未満の子に硬い豆やピーナッツを食べさせないでと注意喚起しています。更に注意が必要なのは、『恵方巻』です。海苔はのどに貼り付きやすく、かんぴょうなど具材によっては、噛み切れないものも有ります。恵方巻は、一口大に切り分けたり、よく噛んで食べる様にしてください。

まだまだ 油断しないで！

感染症対策



冬こそ 上手にスキンケア



からだの芯まで冷えるこの季節は、湯船に浸かって温まりたいですね。しかし、油分の少ないお子さんは、かえって乾燥の原因になることもあります。少しの工夫で、上手にスキンケアしましょう。

お湯の温度	38~40℃ (大人よりぬるめの温度) 湯船に浸かるのは、5~10分程度にしましょう。
入浴剤	入浴剤を使用する事で、皮脂が洗い流されることを防ぐことができます。特に、乳液タイプは、保湿効果が高いです。
保湿剤	少し水気が残る程度に軽く体を拭きます。その状態で、保湿剤を大人の手で伸ばし、お子さんの体全体に優しく塗ってあげましょう。



花粉の飛散到来!! 早めの対策をしましょう

日本気象協会の春の花粉飛散予測（第3報）によると、2024年の飛散開始は、例年並みか例年より早いスタートになり、飛散量は多くなる見込みだそうです。花粉症にかかる年齢が段々と若年化しており、子ども向けの対策グッズも増えています。きちんと対策し、快適な春を迎えたいですね。

- 花粉症の4大症状**
- 水のような『鼻水』
 - 繰り返す『くしゃみ』
 - 『鼻づまり』
 - 目のかゆみ



【気を付けてあげたい事】

子どもは鼻腔が狭いため、大人に比べ、鼻が詰まりやすく、呼吸が苦しくなります。そのような状態の時は、寝不足で元気が出ない、機嫌が悪い、集中して遊べないなどつらい状態になります。

子どもは、症状や不快な事を上手く伝える事が出来ないで、この時期に、花粉症の4大症状が続く場合は、小児科や耳鼻科で医師に相談してみてください。

すぐできる! 花粉症対策

- 帽子**
髪の毛に花粉が付着するのを防ぐことができます。
- メガネ**
飛散が多い時は目に入る花粉の量を1/2~1/3に減らすことができます。
- マスク**
飛散が多い時は吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らして、鼻の症状を和らげます。
- 洗顔**
顔には花粉が直接付着します。外出後は洗顔をして花粉を落とすとよいでしょう。
- 洋服の生地**
表面がすべすべした綿かポリエステルがおすすめ。家に入る前に花粉を払いましょう。
- うがい**
のどに流れ込んだ花粉を除去するのに効果的です。

こんな気候の日は要注意!

- 風が強い日
 - よく晴れている日
 - 雨が降った翌日
 - 湿度が低く乾燥している日
- 日頃から天気予報や気温湿度をチェックするようにして、外出に備えましょう!



【冬 来たりなば 春遠からじ】

春は花 夏ほととぎす 秋は月
冬 雪さえて 冷(すず) しかりけり

この歌は、川端 康成が1968年、ノーベル文学賞を受賞した時に、日本の四季の美しさを謡った古典として紹介したのだそうです。私たち人間は、子どもたちと共に何回、何十回もの四季をくぐり抜け、年輪を刻みながら、齢を重ねてきました。

私たちのこの四季の道程の中には、いくつもの試練、苦難の山があればあるほど、年輪が狭(せま)く力強く育つのだそうです。私たち(社福)童心会は、四季の移り変わりと共にたくさんの行事の中で生活を続けてきました。毎日毎日の日々の生活の時間の積み重ねの中から「ひとりでできる。ひとりでできた!」という暮らしの喜怒哀楽の中で見つけ身につけたものを挑戦する機会であると信じてきたからなのです。

新年を迎えてもう“ひと月”が過ぎ、2月は進級と新入園児の準備の季節となりました。私たちには“新たなる自分を創る・人を創る”旅路をはじめの心意気の支度をはじめなければなりません。

2月4日は立春、二十四節気の一つ、春の始まりです!

今年も おだやかなる四季に巡りあうことができますように 心からお祈り申し上げます。

理事長 中山 勲 拝