



今年度も残すところあと1か月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この1年で子ども達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やけがに気をつけて、楽しく過ごしていきましょう。1年間、保護者の皆様には保健行事や感染症対策等、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染症対策の予防を続け、子ども達を守る行動をとっていきましょう。



3月3日

「3」は耳の形に似ていることなどから**耳の日**とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろからお子様の様子をよく観察しましょう。



**大切な耳を守るために
気を付けたいこと！！**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度に行う（やりすぎ注意！！）

**アデノウイルス感染症
種類と特徴を
知りましょう！！**

・咽頭結膜熱（プール熱）

高熱（39℃～40℃くらい）と微熱（37℃前後）の間を4～5日間ほど行き来する熱。扁桃腺の腫れ、喉の痛みと結膜炎

・流行性角結膜炎（はやり目）
眼の充血と目やにが症状であり、非常に感染力が強い

・胃腸炎
ロタウイルスに似た、嘔吐、下痢、嘔気、気分不快、微熱、腹痛など
潜伏期間：3～10日

★アデノウイルスは色々な症状を引き起こします。登園に関してはお医者さんの指示にしたがってください。

睡眠 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと・・・

食欲が無くなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は・・・

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まる事で眠りを誘いやすくなるようです。

1年間をふりかえってみましょう！！

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。
チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

はやね・はやおき
をした



歯をきちんと
磨いた



大きなケガ・病気
をしなかった



友だち・お家の人
となかよくできた



すききらいなく、
なんでも食べた



体をうごかした



手あらい・うがい
をした



毎日、たのしく過
ごせた



3月3日は 耳の日

私たち（社福）童心会の訓えの中に次のような言葉があります。

〔人間として生きる心得〕

- 1, 笑顔
- 2, あいさつ
- 3, 思いやり
- 4, 感謝
- 5, 傾聴（人の話に耳を傾けること）
- 6, 共感
- 7, 受容

私たちは、お話をする時はどうするの？ とことある毎に問いかけます。

子どもたちは「お話しする人の目を見る」と答えてくれます。

これらは人間社会に住む私たちの生活マナー（行儀・作法）であり、
人間としての心得（わきまえておくべき事柄であり、たしなみ）でもあります。
千葉県での“心の病”を持つ人たちへの治療方法として
傾聴・共感・受容などのカウンセリング・マインドを大切にしているそうです。
“心の病”を持つ人たちだけでなく、
“人とひとの会話、お話しあい”の中には心温まるぬくもりが通いあうと言われて
います。
「お話しする人とひととが目と目を見つめあい、
お話しに耳を傾けあって心と心に温もりを通いあわせること」

私たち（社福）童心会の“生きる心得”として忘れないでほしいと思っています。



理事長 中山勲 拝