

12月 童心会 保育所 保健だより

令和6年度 第9回 12月2日

社会福祉法人 童心会



今年も残すところ、あと1か月となりました。今年も、かつてないほどの猛暑に見舞われた夏。また、日本各地で、自然災害に見舞われた年でもありました。一方、暗いニュースばかりではなく、スポーツの祭典、オリンピックでは多くの日本人が活躍し、沢山の感動が生まれました。ご家庭では、どの様な1年でしたでしょうか。是非、お子様と振り返ってみてください。そして、良いお年をお迎え下さい。



年末年始の急病・事故に備えましょう

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。



お天気の良い日は、外に出よう！！

寒い冬は、暖房の効いたお部屋でゆったり過ごすのも良いですが、ポカポカ陽気の日には、公園やお散歩のお出かけがおススメ！身体を動かすうちに縮こまった身体が軽やかになり、心も身体もホッカホカ。夜も寝つきが良くなり、生活リズムも整います。



「低温やけど」ご用心

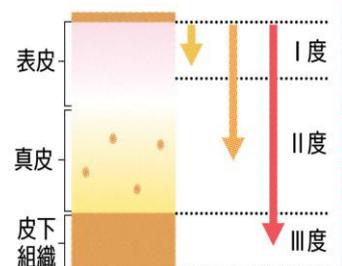
やけどになる温度と時間

44度 3～4時間

46度 30分～1時間

50度 2～3分

やけどの深さ



予防するには

湯たんぽ

- ・布団を温める目的で使う
- ・就寝時は必ず布団から出す

貼るカイロ



- ・肌に直接貼らない
- ・就寝時には使わない

ファンヒーター
ハロゲンヒーター



- ・距離を離して使う
- ・付けっぱなしにしない

冬の生活環境を整えよう！



子どもの「暑い・寒い」はどう判断する？

冬、手足が冷たくても、寒がっているわけではありません。チェックするには、体幹（おなか、背中、太もも）を触ってみてください。体幹が冷たい時は寒い、汗ばんでいる時は暑いサインです。

衣服の調整

保育園への送り迎えの時間など、冷え込みが厳しいと、裏起毛のフリースに厚手のアウターで寒さ対策をしたくなりますよね。

しかし、室内は空調が整っており、屋外でも元気に動き回っている活動中は、汗をかきやすくなります。汗は、身体を冷やす作用があり、反って体調を崩しやすくなってしまいます。

時折、お子様の背中に手を入れて、汗をかいていないか、確かめて下さいね。

衣服の目安 = 大人の枚数 - 1

薄手素材の洋服を 1 枚～2 枚着せるようにし、上着も、あまり厚手にならないものをご用意下さい。

就寝時環境

日中よりも冷え込む夜。寝かせる時に、暖房を使うべきか悩んでしまうとの声をよく耳にします。小児科医によると、就寝時は、衣類を沢山着込むより、暖房を使い室温を調節した方がよいとの事です。

暖房を使用して、室温 20℃前後をキープ更に、スリーパーや軽めの掛け布団で十分だそうです。

暖房を使用すると、室内が乾燥しますので、濡れタオルをカーテンレールに掛けたり、加湿器を使用して、湿度は、40%以下にならない様に気を付けて下さい。

〔あなたの“一生もん”は何ですか？〕

～一生忘れられない思い出“愛された育ち・だきしめ言葉”～

今年6月に行われた全国私立保育研究大会栃木大会の基調講演は、『こどもまんなか社会』時代の保育園～みんなが輝く未来に向けて～でした。子ども家庭庁が提唱した「こどもまんなか社会」をどのように創り出すか。という内容のお話でした。

「保育の話はこの国の未来の話」と話され「保育（こども）が大事にされることは、この国の未来が明るくなることにつながる」と力強く述べていました。昔から子どもは「家庭だけでなく、本来は群れ育て」と言われ今の時代失われたこども社会の群れは“保育園の中”にあるということです。だから普段子どもと関わらない人も含めて社会全体で育てていく必要があると言っていました。

このような時代の中で私たち（社福）童心会は「自分まんなかの社会」を提唱しています。なぜかという“子どもの育ち”はこの社会を構成するすべての人たちが「自分まんなかの社会」を創り出すための自分という人間性を高めあう必要があるからだと思ったからです。良質な社会の構築（良好な価値観の共有）」をしながら大人も子どもも、保護者（養育者）も保育者仲間たちもこの社会を構成するすべての人たちがリスペクト respect(尊敬、敬意)しあう間柄を育てる必要があると信じているからです。

そのために私たちはいつも“自分たちを愛するように人を愛しなさい”と言っているのです。それが子ども達にとって一生忘れられない言葉“愛された育ち・だきしめ言葉”につながると確信しているからです。

- ① 自分を 生きる ③ 助けあって 生きる
- ② 人のために 生きる ④ 世のために 生きる

いつも私たちはみなさまの Well-being (幸せ) を念じております

“幸せになろうね！ 幸せになろうよ！”

理事長 中山 勲