11 月　童心会　保育所　保健だより

R7 年度 第 8 回　11 月 4 日

社会福祉法人　童心会

暑さが和らぎ、朝夕は少し肌寒く感じられることも増えてきました。寒暖差が大きいこの季節は体が疲れやすく、体調を崩しやすいので、十分な睡眠とバランスの取れたお食事を意識して元気に過ごしていきましょう！

11 月 9 日は換気の日

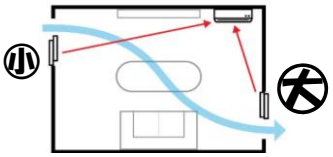
きれいな空気に入れ替えることで、風邪の予防になります。工夫をすれば短時間で効率的に換気ができるのでおすすめです。

目安：30 分おきに 5 分間の換気

＜ポイント＞

①部屋が暖まってから、エアコンを運転しながら離れた窓を 2 か所開ける

②外気を取り入れる窓は小さく、出す窓は大きく開ける



「咳」の受診めやす

空気が乾燥して風邪をひきやすい季節が今年も巡ってきましたね。特に「咳」はよく見られる風邪症状のひとつですが、子どもの場合は肺炎などに悪化しやすいため注意が必要です。次のような場合は早めに病院を受診しましょう。

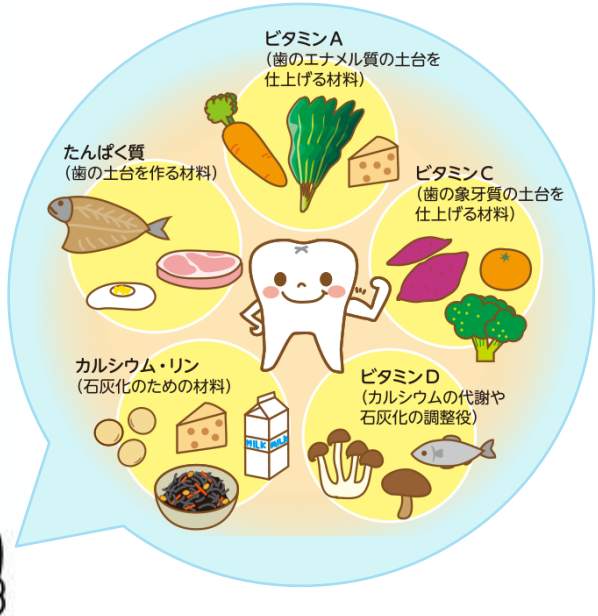
- 熱も出ている
- 咳が 1 週間以上続き良くならない
- 寝ているときに咳がひどくて起きてしまう
- 食欲がない、咳き込んで吐いてしまう
- 喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）が聞こえる
- 咳が続いて唇の色が悪い
- 遊ぶ元気がなく、ぐったりしている

など…

11月8日 いい歯の日

歯はカルシウムだけでなく、さまざまな栄養素から出来ています。毎日のバランスの取れた食事が、丈夫で健康な歯を育てます。毎日の歯磨きに加えて、お食事にも意識を向けてみましょう。

虫歯を予防し、歯を丈夫に保つためには「**フッ素**」も効果的です。歯医者さんで塗布してもらったり、フッ素入りの歯磨き粉やジェルを使うことで、歯のエナメル質を強化し、虫歯の原因菌の活動を抑えることができますよ♪



笑顔は幸せのもと

いい歯の日には毎年「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」が選ばれます。笑顔の素敵な著名人に贈られる賞で、にこやかな表情は周囲の人を温かい気持ちにしてくれます。

笑顔には実はさまざまな効果があると言われています。なんと子どもたちは１日に約 400 回も笑うそうです！子どもたちの笑顔から大人も元気をもらい笑顔になれます。その笑顔が周りの人につながり、みんなが幸せに過ごせると良いですね。

＜笑顔の効果＞

・免疫力アップ
・自律神経のバランスを改善する
・脳内物質(エンドルフィン、セロトニン、ドーパミン)が出て幸せな気持ちになる

など…

保健だより 11 月号

〔やさしい保育園を創ろう！〕

～みんなが目指す“やさしい”は 0 歳から創られる～

私たち(社福)童心会の目指す道しるべは「Well-being　幸せになろうね！幸せになろうよ！」です。次に大切にしている信条(our credo　かたく信ずる事柄)は次のようになりました。

やさしい保育園

1)保育者仲間に　やさしい　　3)子育て仲間に　やさしい

2)子どもに　　やさしい　　4)地域社会に　　やさしい

私の長くて短かったような人生をふり返って見ると、この世の中に大きな変化が起きたのは 1960 年代頃でしょうか？東京にアパート団地という文化住宅(2LDK 位)が誕生し、それがブームとなり地方にも当時の経済高度成長期と共に“雨後の竹の子”のように建てられ、三世代による大家族制から核家族化される世代の変化を見てきました。

この頃から世界でも認められてきた「日本のやさしい子育て」に変化が見られ、1980 年代の調査では「育児不安 90%、育児のイライラ感 80%」になり、1990 年代には「子どもを叩く子育て 80%」へと変化してきたのです。だから今の時代に起きているような“こわれた子どもたち”が数多く育ってきているのです。

「今月の私の心からのメッセージは次のようになりました」

〔日本のやさしい子育てを　取りもどそう！！〕

理事長　中山　勲