



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。本格的な寒さが続いています。手洗い・うがいをしっかり行い、元気いっぱい冬ならではの遊びを満喫しましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻や喉の痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、喉の痛み、咳、鼻水の他、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)

重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

裾や袖で口が露出した服を避ける

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行っています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。

外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

室内の温度・湿度を チェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。

のどつまりには要注意！！

気をつけたい食品やものは？

- もちや団子、グミなどの粘着性の高い物
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、ツルツルしたもの、弾力があるもの
- 3～4cm以下の小さなおもちゃや日用品

食事の時のチェックポイント

- ☐ 食べやすい大きさになっている？
- ☐ しっかりかんでる？
- ☐ 水分を取りながら食べてる？
- ☐ 遊びながら食べてない？



食事の時に食べ物がうまく飲み込めない
とのどに詰まらせてしまうことがあります。

1歳半頃までの乳幼児は、ものをうまく
飲み込む機能が未発達のうえ、大人の
ように食べものを噛んだりすりつぶしたり
することが上手にできず、のどにものを詰
まらせてしまうことがあります。

また、子どもの口の大きさは直径3～4
cmくらいなので、これより小さいものは食
べもの以外のものでも口の中に入れてし
まいます。食事時以外でも、身の回りに
口に入れてしまいそうなものがないか、こ
まめにチェックしましょう。



{これからの人間教育が目指すもの}

～“新しい人間文化の創造”という考え方～

新年あけましておめでとうございます。

私たちはいつの時代にあっても、ともすれば“自分だけの幸せ”を考えることが多かったと思います。しかし
これからの“人間教育”は「生命を授けられた時から死を迎える時まで」の生涯教育を目指すことなのです
から、「Human health care goal (ヒューマン ヘルス ケア ゴール)」の意味を見つめていかなければなら
ないと思っています。

即ち「人はどう生き、どう真に在る存在なのか」という人間文化そのものを問い続けることなのです。だから
私たちは「個人の幸福」だけではなく、地域・社会・次世代までをつなげていく責任があるのです。そのため
に一人ひとりが“自分自身の人間性”を高めていかなければならないのです。

- | | |
|------------------|------------|
| 1) 身体健康 | 2) 脳健康 |
| 3) 心健康 | 4) 社会的つながり |
| 5) 生きている意味・価値・目的 | |
| 6) 他者への貢献 | 7) 地域貢献 |

改めて、私たちの責任と役割とは「健康な生き方を循環（元の状態にかえり、それを繰り返すこと）させるこ
と」であります。

私たち(社福)童心会の人間教育とは、人として生き続けること、そのものを学び続ける“道”であると思っ
ています。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



理事長 中山 勲 拝

