

1月 童心会 保育所 保健だより

令和4年度 第10回 1月4日

社会福祉法人 童心会



新しい年が始まりました。「兎年」にかけてたくさんの飛躍のある1年になりますように。元気で笑顔がいっぱいの子ども達と過ごせることが嬉しく思います。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



この冬は新型コロナウイルスに加えインフルエンザが同時流行すると言われています。

元気になった時の提出書類が変更になっています！

今まで

「**治療証明書**」
医師が記入

これから

「**インフルエンザ経過報告書**」
保護者が記入

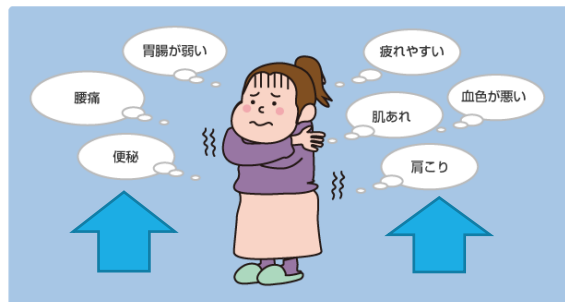
- ① 発症から5日を経過した日
 - ② 解熱から3日を経過した日
- 登園可能日は、①②のうち遅い方となります。

★用紙は保育園に準備してあります。

童心会のホームページからもダウンロード可能です

冷えは万病のもと

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりますか。西洋医学には冷え性という病気はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。



ストレス 不規則な生活
筋肉量が少ない ぎつい下着や靴で血行不良

インフルエンザ経過報告書						
1 園児名：	_____ 歳児クラス					
2 診断名：	インフルエンザ (A・B)					
	※いずれかに○をつけてください					
3 受診した医療機関名：	_____					
4 受信日：	令和	年	月	日		
5 インフルエンザ発症後の経過	※(1)(2)どちらも記入をお願いします					
	(1) 発症から5日を経過した日					
	※発症日は医師の指示のもと記入					
発症日	1	2	3	4	5	6日目
月日						
登園不可	→	→	→	→	→	→ 登園可能
	(2) 解熱から3日を経過した日					
	※解熱日(0日目)は平熱に戻った日です					
解熱日	1日目	2日目	3日目	4日目		
月日	月日	月日	月日	月日		
登園不可	→	→	→	→	→	→ 登園可能
	(3) 登園可能日：令和 年 月 日					
	※(1)(2)のうち遅いほうが登園可能日です					
6 特記事項(他の感染症の併発など)：	_____					
	上記のとおり報告します。					
	令和	年	月	日	保護者氏名 _____	

令和5年
3月31日まで

<意外と知らない体を冷やす食材と温める食材>

からだを冷やす食材	中庸の食材	からだを温める食材
にがうり、きゅうり、なす、わかめ、バナナ、オレンジ、トマト、昆布、白砂糖、牛乳、バター、豆腐、コーヒー、緑茶、白米	玄米、とうもろこし、そば、あわ、ひえもち、からだが冷やしも、温めもしない中間のたべもの	紅茶、たまねぎ、にんにく、しょうが、小松菜、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、桃、味噌、チーズ、肉、赤身の魚、卵
夏が旬のもの、熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など。		寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など。

色々な食材をバランスよく食べて栄養をつけ、病気に負けない体を作りましょう。

自律神経を整える

自律神経とは・・・

運動神経などとは違って自分の意志でコントロールできず、自立して機能することから「自律神経」と名付けられました。そのおもな役割は、生命活動を支えることです。

起きている時によく働く交感神経 と 寝ている間やリラックスしている時によく働く副交感神経の2つの神経が上手に働いてくれることで、元気の源になってくれるのです。

新たな1年を元気に過ごすために、少しの事から始めてみませんか？

リラックスして
寝る

朝日をあびると体内時計がリセット
(幸せホルモン)

自律神経を整えるツボ
内関、外関
(疲労回復、頭痛の緩和)
労宮 (ストレスの胸の痛み、緊張や不安を和らげる)

腸内環境を整える

- ・朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- ・適度なストレッチ
- ・食物繊維や乳酸菌を普段から積極的にとる
- ・夕飯を食べてから3時間はリラックスして過ごす

栄養バランスのよい食事

トリプトファン
ビタミンB6
炭水化物

適度な運動



心の癒しに効くツボ。



【運動脳と生きる力】

～改めて考える“生きる”ということとは？～

2022年9月10日「運動脳 BRAIN」の初版本が発売されました。

「生物学的には、私たちの脳と身体は今にもサバンナにいる。私たちは本来、狩猟、採集民なのである」と書いてありました。続けて作者アンデシェ・ハンセンは「脳は身体を移動させるためにできていた。歩く・走ることで学力・集中力・記憶力・意欲・創造性全部がアップする」ことを科学的エビデンスに基づいて発表したのです。そして、脳細胞の新生を促せるものは運動だけでなく科学者たちが「豊かな環境」と呼んだ刺激的な環境も、細胞の新生の重要な要素だと言っているのです。私たちの身体は、ほうぼうを移動して新しい環境や出来事に会うという生存環境に適応するために進化してきたのだとも言っているのです。

そしてまた「日常」より「非日常」を脳は選ぶとも言っているのです。

改めて（社福）童心会の「人間教育」のあり方を考えてみたいと思います。

毎日の登園から始まる保育園の生活、お友達、お兄さん、お姉さんたちとの兄弟姉妹のような家族生活、先生たちとの思いやりにあふれた温かい生活、喜怒哀楽のある経験や体験、非日常あふれる毎日の生活や生活行事、毎月のお誕生日会や毎年行われる大行事や四季折々の社会行事など、園の目標である「思いやりと生きる力」を通して
「ひとりで生きる みんなと生きる
人のために生きる 助け合って生きる」

を楽しみながら味わいながら生活（くら）しています。