



ご入園、進級 おめでとうございます。令和の年号になり、早5年目となります。新型コロナウイルスの出現により、数年間に渡り、かつて経験したことの無い感染症対策を行ってきましたが、徐々に規制緩和され、日常が戻りつつあります。コロナ前の様に、制限が無い分、様々な感染症に罹るリスクも高くなります。看護師一同、子ども達の健やかな成長と健康をお守りできるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

登園前の体調チェック

入園や進級といった新しい環境は、大人が思う以上に、子ども達にとって負担になることがあります。まだ上手く、体調の変化を言葉に出来ない為、朝の登園前に、しっかりとお子様の様子を見てください。

- 朝ごはんの進みが悪く、食欲が無い。 □咳や鼻水で何度も夜中に起きて、寝不足。
- 目ヤニが出ている。 □湿疹や発疹がある。 □顔が赤らんでいる、青白いなど顔色が悪い。
- 機嫌が悪い □ずっとゴロゴロしていつもより元気が無い。 □自宅でケガをしてしまった。

※上記に✓がある場合は、登園時、職員にお知らせください。



童心会 保健部の紹介

(社福) 童心会は、柏市に4園、牛久市に1園あり、全ての園に看護師が配置されています。

看護師は、主に、園児の体調不良やケガの対応や、健診、検測などに携わっています。

また、お子様の成長や発育など、育児の中で心配事にも応じております。

保育にも積極的に関わり、子ども達が大好きな看護師たちですので、お気軽にお声かけ下さい。

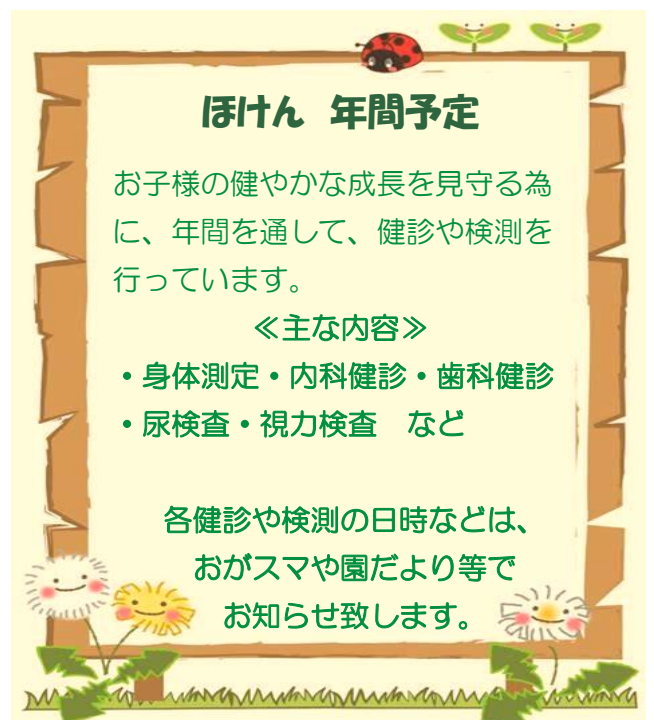
ほけん 年間予定

お子様の健やかな成長を見守る為に、年間を通して、健診や検測を行っています。

《主な内容》

- 身体測定・内科健診・歯科健診
- 尿検査・視力検査 など

各健診や検測の日時などは、おがスマや園だより等でお知らせ致します。



自律神経を整えて 心もからだも 健康に！

寒い冬が終わり、ぽかぽかと暖かな春がやってきました。子ども達は、入園・進級し、ひと段落。パパやママも心機一転、『さあ、頑張ろう』と気持ちはあるのに、「やけに眠い」「疲れが取れない」といった不調を感じる事もあるのではないのでしょうか。

その原因、自律神経の乱れによるものかもしれません。

自律神経とは、自分の意思とは関係なく体の機能を司る為、バランスが崩れると、体の不調に繋がる事があります。例えば、日中仕事が忙しく、身体は疲労しているのに、頭が冴えて寝付けないなどの体験は、多くの人を感じたことがあると思います。

セルフケアで自律神経を整えよう。

リラックス方法は、人それぞれ。また、寝る前にスマホチェックは良くないと思っても習慣を急に变える事は、中々難しいと思いますので、簡単にできるものをご紹介します。

○耳のマッサージ：耳のまわりはもちろん、全身の血行を良くする効果が望めます。この血行の改善により、「副交感神経」の働きが高まります。

○ホットミルク：温かい飲み物は、リラックス効果があります。また、ミルクに含まれる栄養素（トリプトファン）は、自律神経のバランスを整える作用があるとされています。

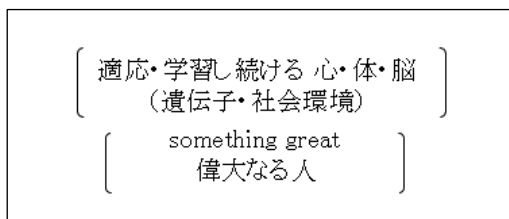
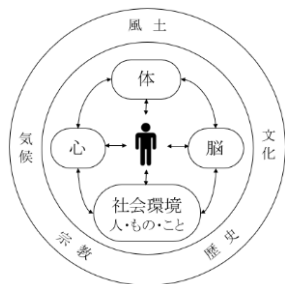
○最大のセルフケア：**疲れた時は、やる事あっても「ま、いいか」と、力を抜いて頑張った自分にご褒美のスイーツは如何ですか？**



《人の成り立ちのはじめ》

～Well-being 幸せな人生を勝ち取るために～

今月の保健だよりのコラムにある「自律神経」とは、意思とは無関係に、生体の機能を自動的に調整する神経。と書いてありました。また人は遺伝子と共に生命を授けられた時、心臓の働きから血液が送られ、肺機能から呼吸が授けられ腎機能から尿を生成され、これらの三つの機能は生命が終えるまで続けられるありがたい器官なのだそうです。私は改めて生命の誕生と共に授けられた機能だけでなく最新の脳科学、神経科学から解き明かされた科学的エビデンス（根拠）による心と脳は人間の臓器の一つであり、臓器の集合体である体は遺伝子と社会環境から50%ずつ与えられ、作られていくものなのだそうです。



だから、心・体・脳は、社会環境（人・もの・こと）との関りの中から適応しながら学習し続けるものだそうです。しかし、「不適切な養育（mal treatment）」からは「こわれた心・こわれた体・こわれた脳」が創られてしまうのです。

改めて「人の成り立ちのはじめ」に立つ子どもたちには、安心・安全・安定（毎日が平らで安らかなこと）・安穩（心安らかでおだやかなこと）の生活が与えられ、それが幸せな人生を勝ち取ることになるのです。

どうか皆さま

子ども達の未来のために穏やかな生活を与えてあげてください。

社会福祉法人 童心会 理事長 中山 勲