



# インフルエンザを予防しよう!



インフルエンザは感染力が強く、悪寒・発熱・下痢・嘔吐・咳・倦怠感・関節痛など様々な症状が現れます。大人も子どももかかると辛いインフルエンザ。

予防するには…



① **てあらい・うがい**: 感染予防の基本です! まずはここから始めましょう。

② **外出時にはマスク着用**: 完全ではありませんがウイルスが体内に入るのを防いでくれます。

③ **バランスのよい食事と睡眠**: 規則正しい生活で免疫力を高めましょう。



④ **室内の温度・湿度の調整**: 室温 20~23℃、湿度 60%前後を目安に。換気も忘れずに!

※インフルエンザに罹患した場合は、発症から5日経過し、かつ解熱して3日間は登園停止期間となります。また罹患後登園する際、『インフルエンザ経過報告書(牛久は登園届)』の提出をお願い致します。

## [ “生きる” をたすけるのが私たちの使命 ]

### ~Live is our life work~

この世にあるすべてのいのちあるもの。生きとし生けるもの。

一切の生物を仏教の世界では衆生しゆじやうと言うのだそうです。

この世にあるすべての生物、いのちあるものはそれぞれに役割をもって  
“いのち” をこの世に授けられた、というのです。

改めて私たち(社福)童心会で縁あって集いし子育て仲間、子どもたち、  
そして保育者仲間たちすべての者たちが、この世に役割を持って  
“いのち” を授けられたといわれています。それが次のような使命なのです。

「 “生きる” をたすけるのが私たちの使命 (Live is our life work) 」

今、ここに生きる人たち、次の世代に向かって生きる人たち、その者たちのために  
「すべてを支え、いのちを与えてくれる 生きとし生けるもの」に感謝し、

“ありがとう” の心を持って自分たちの役割、使命を果たすことが  
求められている、と考えています。

ありがとうございます。

理事長 中山勲