



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。
2024年も元気いっぱい過ごすことが出来ますように。素敵な一年にしたいですね。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

冬のやけど

気をつけて！低温やけど★

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」です。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどなので注意しましょう。

どれくらいの
時間でなるの？

- 44℃ ▷ 3～4 時間
- 46℃ ▷ 30～60 分
- 50℃ ▷ 2～3 分

起こる可能性の
あるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか
使い捨てカイロ
- 電気こたつ・電気カーペット
スマホ など



※スマホはアプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると本体が50℃を超えることもあるので注意しましょう！

“笑う” だけで 心もからだも元気アップ！

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫。そのような病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”です。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくしてしまいます。

“笑う” と他にもいろいろいいことが・・・

- ・脳の動きがよくなる
- ・血液の流れがよくなる
- ・自律神経のバランスがよくなる
- ・ストレスの解消になる
- ・幸福感がアップする



まねをして心の成長に

赤ちゃんが笑ってくれるとママも思わずにっこり。ママが笑いかけると赤ちゃんも反応して笑います。人には、目で見たとものを脳で再現してまねをするという機能が備わっています。まねをし合うことは、子どもが将来、人の気持ちを想像したり、TPOをわきまえた行動をとれるようになるために大切とも言われています。おうちでも是非試してみてくださいね。



咽頭結膜熱(フール熱)って？

流行は6月～8月とされていますが、今年度は11月～12月にも流行がみられました。病原体は「アデノウイルス(感染力が非常に強い)」です。咳やくしゃみなどの飛沫感染で感染します。また、ウイルスが付着したタオルなど接触感染でも感染します。

症状

発熱・頭痛・咽頭痛・結膜炎
高熱が5日後続くことがある。
症状は1～2週間でおさまります。
重症化すると肺炎を合併することもあります。

※咽頭結膜熱と診断されたら
「主要症状が消退した後2日を
経過するまで」が登園基準です。
登園時には、医師記載の
“意見書”が必要です。

予防

流水とせっけんによる手洗い・うがい
感染者との密接な接触はさげましょう。
(タオルなどの共有はしない。)
咳エチケットも大切です。

○高熱が続く、ぐったり
している、咳が激しい
吐き気、頭痛の強い時には
医療機関に相談し
ましょう。



発熱
(39℃～)



のどの痛み



食欲不振



目の充血
涙が流れる



まぶしがる



だるさ

【脳内ホルモンを活性化しよう！】

～ 愛情ホルモン オキシトシン、幸せホルモン セロトニン etc ～

President (プレジデント) 2023年12月29日号の中に、

家族や友人にマッサージをしてあげると「愛情ホルモン オキシトシン」
が分泌されると書いてありました。

それもマッサージを受けるよりもしてあげるほうに多く分泌されるのだそうです。

私は今年のX'mas生活発表会では

「パパ・ママがお家の中で太陽になって下さい！」とお願いしました。

家族の中で「笑顔・挨拶・思いやり(やさしさ)・感謝(ありがとう)」

の言葉を家族の中の誰よりも一番先に届けること、

それがそれぞれの皆さんのお家の中に

“愛情ホルモン オキシトシン・幸せホルモン セロトニン”

をいっぱいにして、毎日毎日を穏やかで心豊かな生活を送るための

手だてになるのだそうです。そして、パパとママ、子どもたちみんなが

「ふれあいと見守り、わたしをぎゅっとして」だきしめ言葉にあふれる

家族になってくれることを私たちは願っているのです。

(社福) 童心会では毎日毎日の生活の中でくり返しくり返し学び続けています。

- ・愛された育ちは オキシトシン
- ・朝陽をあびて セロトニン
- ・たくさん遊んで メラトニン
- ・やる気を育てる ドーパミン

