



今年は例年以上に暑い日が続き、夏風邪の流行も早く来ました。大人が感染すると症状が重くなる病気もあるので、感染対策を行い栄養と休養をしっかりとって元気いっぱいでも過ごしましょう。お休みには、遊びに行くことを心待ちにしている子どもたちも多いのではないのでしょうか。海や山などに出かける方もたくさんいらっしゃると思います。事故や怪我のないように、みんなで一緒に楽しんで素敵な思い出をたくさん作ってくださいね。



鼻の健康

～8月7日は鼻の日～

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

鼻水・鼻づまりに

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにやさしくふきとり、健康観察をしましょう。

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、風邪、アレルギー性鼻炎など。粘り気のある鼻水は、蓄膿症（副鼻腔炎）の可能性もあります。

鼻水で鼻の下が荒れ赤くなっている

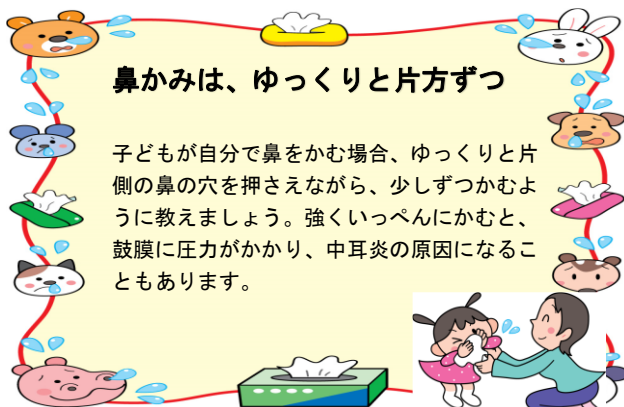


ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。発音をはっきりしないこともあります。口呼吸が多いと感じる場合は、専門医を受診する事をお勧めします。

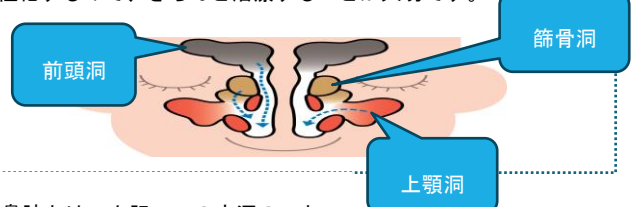


鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

副鼻腔炎（蓄膿症）ってなに？

顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起こることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと



暑い夏をのりきろう！！

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、取りすぎると食欲がおち、体力の低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうありますので気を付けましょう。



エアコンの節約術

- ① 室内の空気を循環させる
扇風機などで空気を循環させると室内の温度差がなくなり節電に。冷たい空気は重く暖かい空気は軽い為、夏は**扇風機の風を床に対して水平方向に使用すると効果的**です
- ② 設定温度を変えずに風量を増やす
冷房の場合、温度を1℃下げることにより電力消費量は約13パーセントも増えますが、風量を強くしてもそこまで電力は消費しません。

野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫さされや植物かぶれに注意しましょう

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性があるので、白っぽい帽子で

草木の多い場所は、露出をさけ、**長袖**や**長ズボン**で

ひらひらしたフリルなどついた服は、ハチを巻き込むこともあるので注意！



大きな音はハチを刺激しやすい。**大声で騒いだり、音楽をかけるのは避ける**

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。ジュースの飲み歩きはしない

【5つの感情の物語】

～ インサイドヘッド 映画誕生秘話 ～

昔から“人に与えられた感情は4つ”と言われてきました。それは「喜怒哀楽」であるということです。

“人の持つ感情 (feeling)” とは「喜び、怒り、哀しみ、楽しみ」であり
“情動 (emotion)” とは「恐れ、おののき、嫌悪、不安」などの情緒とは分けていました。しかし2015年に作られたアメリカのアニメ映画「インサイドヘッド1」五つの感情の物語が生まれたのです。

それは「ヨロコビ、カナシミ、イカリ、ケン悪、オソレ」という5つの感情の仲間たちがライリーという少女を幸せにするために繰り広げられる物語なのだそうです。(インサイドヘッド1)

私たち(社福)童心会では、幼ない乳児期、赤ちゃん時代から人の持つ感情の一つひとつに、どのように「サーブ アンド リターン (serve & return) 受け答えやりとり」をくり返して、あかちゃん時代からの“その人そのものの存在を認めあってきたか?”を問い続けています。その人の生きる力・生きる喜びにつながり、一生ものの宝物になるのです。そしてそれが、私たち(社福)童心会の新しい「人間学と人間科学に基づく人間教育」なのだとは確信しているからです。よろしくお願いたします。

理事長 中山勲