



新しい年になり、早くも1か月が経ちました。寒さの厳しい時期ですが、子どもたちは寒さに負けず元気に園生活を送っています。2月のイベントといえば節分ですね。園内にも子どもたちの「鬼はそと！福はうち！」の力強い掛け声が響きました。今年一年、みんなが健康に過ごせますように！



## 風邪予防には手洗いうがい そして… 加湿

風邪のウイルスは乾燥した環境で活発になります。またのどや鼻の粘膜が乾燥するとウイルスを排除する働きが弱り、さらに風邪にかかりやすくなるそうです。風邪予防には基本の「手洗い・うがい」に加えて、お部屋の「加湿」も忘れずに♪

### 理想的な湿度は 50~60%

#### 【加湿器を利用する場合】

- 内部にカビが発生しないように小まめに水を交換し、器械のお掃除をしましょう。
- 必ず水道水を使いましょう。水道水に含まれる塩素のおかげで、カビの発生を抑えることができます。
- 部屋の中央やエアコンの下に設置すると、効率的に加湿ができます。



#### こんな加湿方法も…

- \* 洗濯物を部屋干しする
- \* ミストスプレーをお部屋に撒く
- \* お水を入れたコップ等を置く
- \* 観葉植物を置く
- \* お鍋でお湯を沸かす



### 鼻水バイバイ 上手な鼻のかみ方

子どもの場合、鼻と耳をつなぐ耳管が短く、鼻水が耳に流れて急性中耳炎になりやすいという特徴があります。鼻を強くすすると耳の中の鼓膜に圧力がかかり、滲出性中耳炎になってしまうこともあります。



- 片方ずつかむ
- 優しくゆっくりかむ

ご家庭で練習しましょう♪

### 背筋ピン！で元気いっぱい

- \* 冬は寒くて背中が曲がりがちです。猫背になると内臓や肺に負担がかかって疲れやすくなったり、やる気・集中力などの脳神経に関わる働きも低下してしまうと言われています。
- \* 正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



# 毎日のギューッと「共感力」を育みましょう

「共感」とは相手の気持ちを理解して適切な行動をとることと言われています。人を思いやる力、相手の気持ちを理解し寄り添える力は、コミュニケーション力や社会性の土台となります。将来、社会の中でさまざまな人と一緒に生きていく力を育てるためにも「共感力」を育てていくことが乳幼児期には大切です。

共感力には愛情ホルモンともいわれるオキシトシンが関係しています。抱きしめられたりすると脳内にオキシトシンが流れ、信頼感や幸せな気持ちになります。このような体験が、相手の気持ちを理解して寄り添える、思いやりの心のベースとなります。



1日に7秒ギューッとハグするだけでも効果があります  
毎日の生活に抱きしめタイムを取り入れてみませんか？



保健だより 2月号

〔人間教育は“愛された育ち”からはじまる！！〕

私たちが「ヒトの成り立ち期の歩みのはじめ」を見つめた時、とても大切な発見が1992年イタリアの研究グループから発表された「ミラーニューロン」があります。このミラーニューロンは、「他者の行為は脳の共鳴によって理解される。ボールを投げている人の動きを見るだけで、自分がボールを投げている時に使うミラーニューロンは活動している」というのです。そして2000年には、視覚だけでなく聴覚にもあると発見されました。改めて他者の行為は、単に感覚情報を分析して認識されるのではなく「身体化による認知」と呼ばれています。だから「三歳児神話」と言われてた3歳までは母親と一緒に家庭で生活することが望ましいという考え方は、社会的にも学術的にも通用しなくなったのです。改めて私たちが進めてきた「五感を刺激する0歳からの人間教育」の大切さを考えさせられました。

さらに人間科学（脳科学）の進化は目まぐるしく、私たち（社福）童心会の人間教育は人の心や体に作用する主な脳内物質、脳内ホルモンの活性化を図る保育を創り、次のように実践しています。

〔脳内ホルモンの活性化を図る人間教育〕

1. 幸せホルモン セロトニン （いたわり・はげまし・思いやり）
2. 愛情ホルモン オキシトシン （ふれあい・見まもり・思いやり） 先生の抱きしめ言葉はオキシトシン
3. やる気ホルモン ドーパミン （やる気・げん気・ほん気 が生まれた運動会）
4. 睡眠ホルモン メラトニン （たくさん遊んでメラトニン）
5. 闘争ホルモン アドレナリン （まだまだ行ける 大丈夫！） 10 kmウォークから生まれた

私はいつも皆さまのお幸せを願い祈り続けています。

どうぞ お幸せに！！



理事長 中山 勲