



今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが増す中、子どもたちはクリスマスやお正月を楽しみに、日々元気に過ごしています。冬は乾燥しやすく、風邪や感染症が広がりやすい季節です。保育園でも予防に努めてまいりますので、ご家庭でも手洗い・うがいの習慣づけをお願いいたします。

年末年始の「体調不良」どう備える？

今年の年末年始は最大9連休となり、多くの医療機関で休診となる場合があります。

インフルエンザやコロナ、マイコプラズマ肺炎など感染症の流行が懸念される中、お子様の急な発熱などの体調不良になった場合に、慌てない様に備えておきましょう。

・発熱時のポイント

唇が渇いてカサカサしていたり、トイレの回数が減少した場合は脱水症状が疑われます。経口補水液（ORS）などを少しずつ与えましょう。

・クーリング

おでこ、わきの下、足の付け根などを冷やすのが効果的です。ただし、嫌がる場合は無理に行う必要はありません

次の症状が見られる場合は迷わず医療機関に相談してください

- ・40度以上の高熱が続く、またはけいれんを伴う
- ・嘔吐や下痢が止まらず、脱水症状が疑われる
- ・意識が混濁し、普段と明らかに様子が異なる

事前の備えとして、近隣の休日診療所や夜間救急対応の病院、診療時間を調べておく事や、常備薬や救急セット（解熱剤、

経口補水液、冷却シート、体温計など）を備えておくで一安心ですね。



「この時期 防ぎたい静電気！」対策

静電気を防ぐ服装を選ぶ

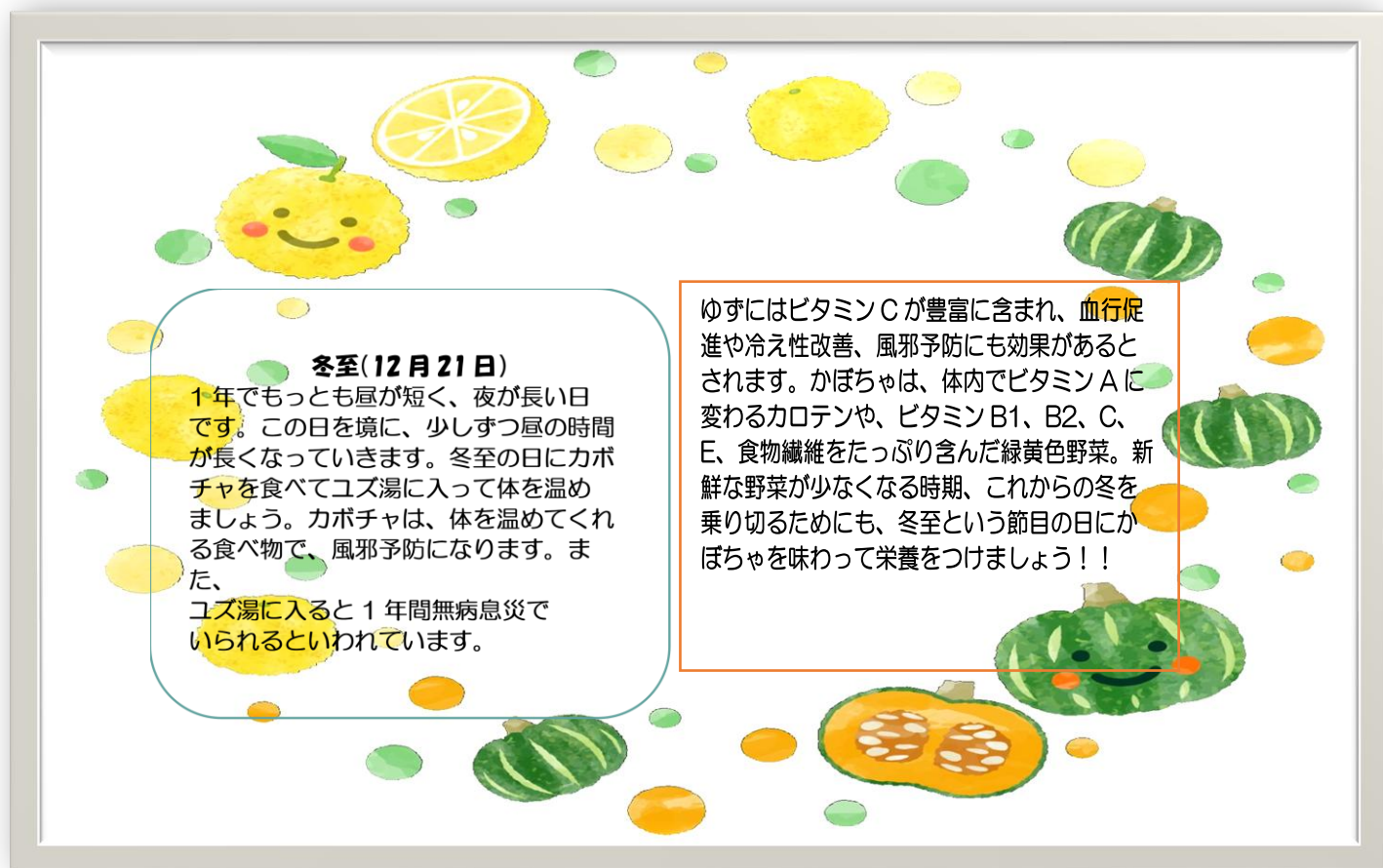
- ・綿や麻といった天然素材は、静電気の発生を抑える特性があります。
- ・重ね着をすると、摩擦を減らすことができます。

室内の湿度を調整する

- ・乾燥した空気では静電気が発生しやすくなる為、加湿器なので湿度調節をしましょう。室内の湿度は、40%~60%に保つのが理想です

静電気防止を活用する

- ・静電気除去スプレーや帯電防止スプレーを衣類に吹きかける
- ・ドアノブなどの金属に触れる前に、地面や壁に触るとアースの役割をはたしてくれます。



冬至(12月21日)

1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にカボチャを食べてユズ湯に入って体を温めましょう。カボチャは、体を温めてくれる食べ物で、風邪予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。

ゆずにはビタミンCが豊富に含まれ、血行促進や冷え性改善、風邪予防にも効果があるとされます。かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけましょう!!



〔Human Health Care Goal (ヒューマン ヘルス ケア・ゴール)〕

～私たち童心会の新しい生活目標を見つけました～

私たち(社福)童心会は新しい時代の価値感に対応できる「自分が幸福になる目標」(Human Health Care Goal)を見つけました。

今までの時代はHuman Health Care 人の健康とは“心と体の健康”を求められていました。しかし今の時代、私たちの求められているものは、all diversity (すべての価値感の多様性) に対してどのように対応していくべきなのかが問われています。

1970年代に核家族化が進んだ家族のあり方はそれぞれの家庭から「十人十色、百人百様」の社会的価値感を創り出しました。だからそれらに対応できない人たちが“脳の健康”を病んでしまう人が多くなっているのです。だから私たちは「体を動かせ! 心を動かかせ! 脳を動かせ! 自分を創る!」運動を展開しているのです。そして社会的にも豊かな幸せな人生を歩む人たちを育てたいと思っているのです。家(童心会)の子どもたちは、ばら組(0歳児)さんの時代から「五感と六識を刺激する0歳児からの人間教育」を受けているから“体・心・脳の刺激”は体験、経験を通してあふれるほど受けていますから“良い子”がたくさん育っています。

どうぞ 皆さま、これからもご協力を

よろしくお願いいたします。

どうぞ 皆さまも お幸せに!!



理事長 中山 勲