

1まけんだょり12月

太陽の子保育園 2025年12月

街がクリスマスのイルミネーションで彩られ、ワクワクする季節になりましたね！園でも子どもたちがサンタさんの話題で盛り上がっています。楽しい行事がたくさんありますが、寒さに負けず元気に過ごせるよう、温かい服装と十分な睡眠を心がけましょう。素敵な年末年始をお過ごしください。何か心配なことがあれば、お気軽にご連絡ください

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか？

大そうじで3のすっき



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなて取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

部屋がスツキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

体がスツキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスツキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

しゃみをした人に何と言う？

英語

「Bless you (ブレスユー)」
→神のご加護がありますように

ドイツ語

「Gesundheit (ゲズンドハイト)」
→健康で

トルコ語

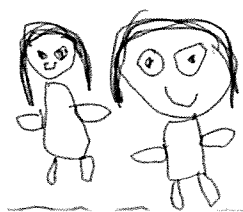
「Çok yaşa (チョク・シャ)」
→長生きしてください

フランス語

「à tes souhaits (ア・テ・スエ)」
→願いが叶いますように

くしゃみをする時と喉が疲れてしまうという言い伝えなど、由来はさまざまありますが、どれも相手を気遣う一言です。知らない人がくしゃみをして、横を通った人が声をかけるのだそうです。私たちも、誰かがくしゃみをしたら「お大事に」と言ってあげたいですね。

お大事に！



インフルエンザ脳症とは？



体に入ってきたウイルスを攻撃する免疫が過剰に働くことで、脳に激しい炎症などが起き、腫れが生じる病気です。

インフルエンザと診断されて、けいれんが5分以上続く場合、けいれん後も意識が戻らない場合は、

脳症の可能性あります。



迷わず救急車を

けいれんや意識障害、異常な言動が主な症状です。

5歳以下の小児に多くおこり年間100～200人が脳症になると言われています。
(昨シーズンの患者数は189人)



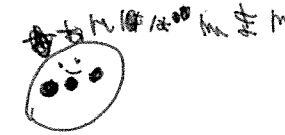
そのうち、

約7割・・・治療でよくなる

約2割・・・麻痺や知的障害、高次脳機能障害等の障害が残る

約6%・・・亡くなる

大きな声で名前を呼んだり体をゆすったりして、ようやく目を開ける程度でも、救急受診してください。



また、朝は元気だったのに、数時間のうちに一気に高熱が出るなど、急激に症状が現れた場合は、インフルエンザが疑われます。受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は、一般的には、副作用も少ないとされており、発病後2日以内に服用すれば症状を軽くし、罹病期間の短縮も期待できます。

冬のやけど 気をつけておてください！



ホットカーペットやカイロなどでの低温やけど



電気ポットのお湯やストーブでのやけど



テーブルクロスを引っぱって、のっていた熱いものがかかる

など...

帰省した実家や旅先、訪問したお家などでは、危険な落とし穴を見逃しやすくなります。また子どもたちの好奇心も高まります。いつもより十分気をつけてあげてください。