

言葉は言葉

子どもたちは、様々な体験活動をとおり、日々成長しています。自分の思いを伝える「言葉」は受け取る相手はどう理解したかによって意味が全く違ってしまふことがありますね。会話をしていく中で、嫌な気持ちになってしまった時、相手に確認してみると、捉え方や言い方を換えた方がより正確に伝わると思うことが多いと思います。いろいろな表現する引き出しを少しでも増やしピンチをチャンスに変えながら心豊かな人に成長していきましょうね。

ひとつの言葉
ひとつの言葉で
喧嘩して
ひとつの言葉で
仲直り
ひとつの言葉で
泣かされて
ひとつの言葉で
笑い合い
ひとつの言葉で
だまされて
ひとつの言葉で
信じ合う 森信三作

かぜ・インフルエンザ対策をしよう！

冷たい北風が吹き空気が乾燥する季節になりました。かぜやインフルエンザ予防に心がけて生活しましょう。

“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

うがい

ウイルスが
からだの中
に入らない
ようにする

てあら
手洗い

せっけんで
てあら
手を洗い
ウイルスを
あらなが
洗い流す



よく寝る

からだつか
体が疲れていると
ていこうよく
抵抗力が
よくなる



バランスのよい食事

ビタミンAは
はなの
のどや鼻の
なんまく
粘膜を
つよ
強くする

かんき
換気をする

じかん
1時間に1回、
ふんかん
5分間
くうき
空気を
い
入れ替える

したぎ
下着を着る

かんたん
さ
寒暖の差に
たいおう
対応して
たいかんあんど
体温温度を
たも
保つ



もし

かかって
しまったら...

えいよう すいぶん
栄養・水分をしっかりとる

しょうか しょうじ
消化のよい食事をする



からだ やす
体を休める

すいみん じゅうみん と あんせい
睡眠を十分に取、安静にする



からだ あたた
体を温める

さむけ
寒気がするときは、湯たん
ぽや多めに毛布を掛けて体
を保温する



♪島筒英夫さんピアノコンサート♪

人権福祉旬間最終日の11/17(金)に PTA 家庭教育学級と共催で「島筒英夫さんピアノコンサート」を福祉委員会12名の児童が司会進行で実施しました。

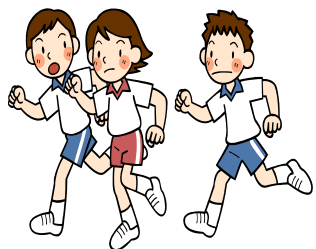
島筒さんが作曲された「さよなら僕たちの幼稚園・保育園」では、子どもたちも一緒に歌いだし、とても素敵な雰囲気になりました。

「葉っぱのフレディ」の語りピアノでは、葉っぱの春夏秋冬一年間を通して、葉っぱとして生まれ、役目を終えて土へかえっていくことを葉っぱ同士が「生まれること→変化すること→永遠の命へと繋がること」を会話していきます。葉っぱが地面に落ちた時、初めて自分の命を作った木の全体の姿を見て永遠の命を感じ、土にかえって木を育てる力になることを知るという内容でした。

2歳で失明してしまい、6歳からピアノを習い始め武蔵野音楽大学ピアノ科に初めて入学された島筒さんのお話から「逆境は宝物の入り口だよ」という言葉は子どもたちの心に深く届いたようで、感想文に書いている児童が多かったです。



持久走記録大会 12/7(木)



11/14 から練習開始になっている「持久走」ですが、目的は速さを競うためのものではなく「無理のない速さで気持ちよく持久走を行うことを通して体力を高めよう!」です。12/7の8時55分から田代総合運動公園で行いますので、観戦される方は子どもたち自身のペースを乱すことがないように温かな見守りをお願いいたします。(走る前の水分補給・終了後のうがい手洗いをわすれずに)

冬のちょっと「ほっとする」話



こたつで食べるみかんはとってもおいしいですね!

2個で一日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。みかんをむくと出てくる袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べるときは、袋やスジは取らずに食べることをおすすめします。

ただし、手が黄色くなったり、体を冷やす作用があるため、食べすぎには注意しましょうね。

ありがとうございます

洋服・体操着や上履きのご寄付をありがとうございました。大切に利用させていただきます。

裏面へ続く

パズル&クイズ



それぞれの問題の○に入る言葉（ひらがな）を、下の□の中から消してってください。最後に残った文字を並びかえると、『せきやくしゃみが出るときに、みんなに身につけてほしいもの』が現れます。さて、なんでしょう？

- ① かげがはやる季節は、部屋の空気がよごれる前に、こまめに窓を開けて○○○をしましょう。



- ② 1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日を『冬至』といいますが、この日に○○を入れたお風呂に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。



- ③ クリスマスパーティーなどで、料理を○○すぎたり、ジュースを○○すぎたりしている人はいませんか？ 自分の体のことを考えてほどほどにしましょう。



- ④ お正月などで、大人の人からお○○を飲むようにすすめられても、きちんと断りましょう。



- ⑤ 日本には、大みそか（12月31日）に健康のことなどを願って、年こし○○を食べる習慣があります。



か	ま	さ	ず
た	ん	み	け
ゆ	そ	く	べ
す	の	き	ば



冬至と「かぼちゃ」と「ゆず湯」

冬至と「かぼちゃ」と「ゆず湯」

かぼちゃ

- ① かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。
- ② かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、かぜや脳血管疾患の予防に有効です。
- ③ 本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための知恵でもあります。

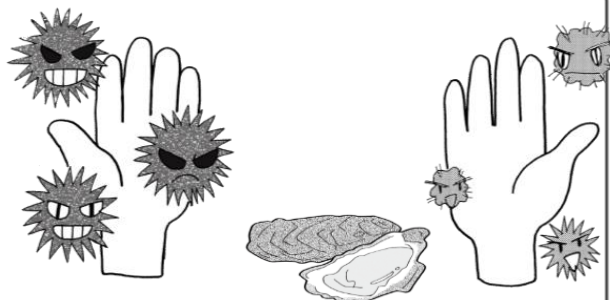
ゆず湯

- ① 柚子（ゆず）＝「融通」が利く、冬至＝「湯治」。こうした語呂合わせや、運を呼び込む前に厄払いするための禊（みそぎ）だと考えられています。
- ② ゆず湯の効果
 - 1：血行を促進して冷え性を緩和する。
 - 2：体を温めてかぜを予防する。
 - 3：果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果。
 - 4：芳香によるリラックス効果。

ノロウイルスによる胃腸炎に注意!

感染経路

- ① 食品を扱う人が感染していて、その人の手などを介して汚染された食品を食べた場合。
- ② 感染している人の便や、吐いた物に触れた手などを介して感染した場合。
- ③ 汚染されたカキなどの二枚貝を、生や不十分な加熱で食べた場合。



症状

おう吐 発熱
腹痛 下痢



予防のポイント

- ☆ 食べ物を触る前、食事の前、トイレの後などの手洗い。
- ☆ 食品を加熱する場合は、中心部まで十分に加熱する。（中心温度が 85 度から 90 度で 90 秒以上）
- ☆ 下痢やおう吐をした人は、食品を直接触る作業はしない（給食当番など）。
- ☆ おう吐物や便などの処理は、使い捨てのビニール手袋やマスクを着用する。汚れた床や患者が触れた場所は塩素系消毒剤で消毒する。

