



新年明けましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひいたします



報恩講とは、浄土真宗の宗祖である親鸞聖人のご命日(1月16日)に、親鸞さまのご苦労を偲び、そのご恩に感謝する行事です。

わたしたちは、自分一人の力で生きていると思い込み、毎日を当たり前のように過ごしています。しかし、本当は決して当たり前ではなく、他の多くのものとのつながりの中で生かされて生きているのです。それぞれに命の輝きがあり、互いにその違いを認め合い、ともに生き、ともに育ち合うということを、親鸞聖人は90年の生涯を通して求め、生き抜かれました。

園では、1月15日にみんなでお参りをし、みんなが社会の一員であることに気付かせていただきます。

## 冬でも脱水症状に注意

人間の体の半分以上は水分です。この水分は血管を流れ、臓器を動かし、そして汗をかくことで体温調節をして、体を保つ上での重要な働きをしています。体内の水分が不足すると汗が出せず、体温が上がってしまいます。普段から水分を十分摂るようにしましょう。大人に比べて子どもは汗かきです。寒い冬でも、暖房の効いた部屋ではたくさんの水分が必要です。喉が渴いていても体調が悪くても言葉では伝えられない乳幼児は、大人が気を配ってあげたいですね。

「いつもとちょっと違うな」という直感を大切に、毎日の健康観察をしっかりとお願ひします。

## 腸内環境が発達を左右する

腸内環境の重要性について近年関心が高まっています。京都大学大学院の明和政子教授によると、3歳時点で腸内環境が整っていないと、5歳児になった時には攻撃、非行、癇癪、多動性など他者との間での問題を抱えたり、過度な不安や恐怖、抑うつ、社会的引きこもりなど本人自身に問題を引き起こさせる行動が起きたりするとのことです。教授の説によれば、腸内環境が整っていないと我慢する、行動を抑制するといった感情制御の発達に影響があるそうです。そこで、対策としては緑黄色野菜を多く摂るとか偏食を改めるといったことが大切です。具体的な食品としては、水溶性食物繊維(ネバネバ食品等)、オリゴ糖、糖アルコール(メロン・梨・きのこ・味噌・蜂蜜・フルーツ・コーン等)、レジスタント starch(玄米・ライ麦・そば・冷えた炭水化物等)がいいそうです。これらは人の消化能力では分解・吸収されにくいため腸内細菌のえさになるのです。諸説あるとは思いますが、健康関係の番組等で多くの学者も訴えていますので、信ぴょう性も高そうです。体は食べるものでできています。こんな年の私でも家族の協力で、できる気遣いはしているつもりですが、未来のある子どもたちも保護者の皆様も食生活を大切にすることで少しでも健康で幸せに暮らしてほしいと願っています。

園長 小畠 達也

## 行事予定

8日(木)	始まりの式
14日(水)	交通安全指導
15日(木)	子どもの報恩講
16日(金)	発育測定
20日(火)	保育料引落日
21日(水)	英語で遊ぼう(4・5歳児)
23日(金)	避難訓練

お知らせ

- ・キラキラ笑顔の会は2月16日(月)~20日(金)に予定しています。詳細は12月12日配付の文書やコドモのカレンダーをご参照ください。
- ・事務担当の谷顯栄が退職しました。