💛Letter from P_CARE

秋風のチュルリラ♫たより

ん～やっぱり「人は直接会ってこそ心が通じ合う」・・・秋の気配の中で・・・

園長　山中　悟

９月の敬老の日にちなみ、地元地域の敬老会に出演依頼を受け、歌・跳び箱・組体操・ふれあい遊び・マッサージ等を行った。一番感激していただけたのが、最後のマッサージタイム。月末の運動会では３歳児が全祖父母と玉入れを行い直後に全員ハイファイブ（タッチ）で手を合わせた。その時の感想が「すごくうれしかった」「元気が出た」「寿命が延びた」（手をずっと離さないおじいちゃん、おばあちゃんも・・）。この二つのエピソードに共通することは。どちらも最高の笑顔にあふれていた事。目と目が合い、感謝の言葉が交わされ、肌と肌が触れ合っていた事（視覚・聴覚・嗅覚そして触覚）。このことは東北大学加齢医学研究所の実験が証明してくれるかもしれない。対話会話とオンライン会話とでは明らかな違いがあり、前者は脳が有意に同期し、後者は同期が起こらなかった結果に（オンライン会話は笑い声も飛び交い、和気あいあいとした会話に見えても、脳活動はただぼーっとしている状態と同じ）・・・。「脳の同期」とは、会話している一同の脳活動が同じところで高まったり、下降したりするゆらぎのこと。他者の気持ちを理解し、共感している時に起こる。人と人は直接会って話をしなければ、心と心が通じ合うようなよいコミュニケーションは成立しない。リアルなコミュニケーションが脳を元気にする。「人は直接会ってこそ心が通じ合う」を信じ、「あかるく・かんしゃ・すなお」というぴっころの「こころもち」を続けていこうと心躍らせた。

参考引用文献：川島隆太　著書　（東北大学教授・医学博士）
スマホ依存が脳を傷つける-デジタルドラッグの罠　（宝島新書）

お薦めの川島隆太さんの著書

- 子どもたちに大切なことを脳科学が明かしました　（くもん出版）
- スマホが学力を破壊する　（集英社新書）
- 子どもの脳によいこと大全　（プレジデント社）セブンイレブンオンラインにて

Team Doctor 桃谷先生の
ワンポイントアドヴァイス
（当園保育士・看護師とのカンファレンスより）

インフルエンザは口や鼻から侵入したウイルスが、のどや肺に感染することで起こる感染症です。頭痛やのどの痛み・鼻水・咳といった風邪のような症状に加え、38℃以上の高熱・だるさ・関節痛や筋肉痛といった強い症状が全身に現れます。インフルエンザには色々な型があり、毎年少しずつ変異しているため、何度も繰り返し感染します。同じシーズンに2回かかってしまうことも十分あります。

インフルエンザのタイプによっては、37℃台の発熱や、下痢・腹痛を伴うものや、症状が軽い風邪のようなもので済んでしまうものもあります。

今年は流行が早いため、ワクチン接種を早めにした方が良さそうです。
予防としては、手洗い・うがいをまめにして、食事をしっかり摂り、睡眠を十分にとり、自己免疫力を高めるようにしましょう。

💛ご助言　宇都宮市インターパーク　小児科・内科
ももやこどもクリニック院長　桃谷　孝之