



## 2月の園だより

### 心の免疫力

1月11日、上空にこの冬一番という強い寒気が入った影響で、ご存知の通り12日朝には、この地域は70cmを超える積雪となりました。

このため、路面も雪に埋もれ、依頼していた業者の除雪車から、滞り滞りとした業者の除雪車から、溢滞と新雪にはまって身動きがとれない車の続出で「今日は出勤できない。明日は必ず。」という連絡を受けました。給食食料業者からも「配達できない」という連絡が入りました。

私事ですが、自宅から園まで通常20分あれば楽々到着できる道ゆり、腰まである新雪の中を懐中電灯を頼りに一歩一歩ズボズボと埋まりながら（まるでラッセル車!!）西大通へたどり着いたのが6時55分。100分近い苦闘の出勤でした。

その頃には苦闘の出勤を果たしてくれた職員たちが総出で、近隣の方々と協力して人力で除雪に励んでいましたが、無情の予報は「大雪降り続く」：急拠ホームページに登園自粛のお願いを掲載した次第です。ご協力いただきましたこと、本当に有難うございました。

まだまだ続く寒さの中、「インフル患者過去最多」と報道され、近くの小・中学校でも学級閉鎖が繰り返されているという情報が入っています。予防には万全を期したいと思っています。

インフルエンザウイルスは、変異を繰り返すため、1回かかってもまたかかってしまうことがあります。

また感染力が強く、潜伏期間が短いため爆発的に広がることも特徴です。

従って徹底的に予防する方法はないのですが、効果的な方法のひとつは、免疫力を高めることです。

野菜や果物、海藻やきのこなどの体の免疫力を高める食物をとる。

これだけではありません。

自然に触れることや、笑ったり体中を使って遊ぶことなど、気持ちが高めることが、心身の免疫力をバランスよく高めていきます。

室内遊びが多くなり、家庭ではお子たちと触れあう時間が多くなる新潟の冬です。

愛情を伝える様々な手立てを工夫して、子どもの気持ちを高め、心の免疫力を育んでいきたい2月を迎えます。

園長 福田孝子