



ほけんだより

1月号

令和5年1月5日
しらゆり保育園
看護師 奈良

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが健康で元気に過ごせるように、ほけんだよりを通していろいろな情報をお伝えしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。今年はどうなるのでしょうか。新年も子どもたちが元気いっぱいに登園してくれるのを楽しみにしています。

*この季節はさまざまな感染症の流行が心配されます。

症状が現れた場合やその疑いがある場合は、登園前に受診するようにしてください。そしてその旨を担任にお伝えください。

*下痢・嘔吐・発熱・咳などの症状は体力を消耗させます。薬により症状は緩和されますが、治すのは自分自身の免疫力です。症状が治まっても、翌日はなるべく休養をとるようにしましょう。

*周囲への感染防止のためにも、体力回復のためにも日常より手洗い、うがいの習慣をつけていただきますようご協力よろしくお願いします。

“笑い”でからだの免疫力アップ

免疫力を高めるためには、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの整った食事をとることが大切ですが、実は笑うことでも免疫力のアップが期待できます。逆に、気分が落ち込みマイナス思考になってしまうと、免疫力も落ちやすくなります。家族で楽しめるゲームや面白いテレビを見たり、日常の会話の中にユーモアを取り入れたり、明るい気持ちを心がけて免疫力を高め、困難な時期を乗り越えていきましょう。

○その他の笑いのプラス効果

- ☆脳の働きが活性化
- ☆血行促進
- ☆自律神経のバランスが整う
- ☆筋力アップ

