



ほけんだより ~ラポール~ 1月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課



あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？新しい一年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますようお祈り申し上げます。今年もよろしくお願いたします。寒さが厳しく体調を崩しやすい時期です。体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

笑って 一年を 過ごしましょう

- ☺ 幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ
— アラン(1861-1951 フランス)
- ☺ 笑いは消化を助ける 胃酸よりはるかに効く
— カント(1724-1804 ドイツ)

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？実際に「笑い」の効果は医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。「笑い」には、がん細胞やウイルスなどの“病気のもと”を攻撃するナチュラルキラー(NK)細胞を活性化して**免疫力を高めたり**、**ストレスを軽減したり**する効果があります。他にも体にとってさまざまなプラスの効果をもたらすことがわかっています。

脳の働きが活性化

笑っている時は脳がリラックスして酸素をたくさん取り込むことができ、脳の働きが活発に。記憶力や思考力のアップにつながります。

血行促進

思い切り笑った時の呼吸は深呼吸や複式呼吸と同じような状態に。たくさんの酸素が体内に取り入れられて、血の巡りがよくなります。

筋力アップ

笑うという動作は、腹筋、横隔膜、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることとなります。

◎「笑い」がもたらしてくれる効果は幅が広く多彩です。

今年は「笑い」で明るく☆楽しく♪健康な一年を過ごしましょう

~生活リズムを見直しましょう!~

年末年始で生活リズムが崩れていませんか？病気に負けないからだ作りのためにも、健康的な生活を改めて見直してみましょう。

★遅くても21時までに就寝



★朝起きたら朝の光を浴びる



★朝ご飯で脳とからだのエネルギー補給



★昼間はたっぷり遊んで体を動かす



子どもが熱を出したら...



ここを確認!

- ぐったりして顔色が悪い
- 呼びかけても反応が乏しい
- 水分が取れず半日以上尿が出ていない
- 何度も吐いている
- けいれんした
- 熱が3~4日続く



①あてはまる症状があればすぐに病院を受診しましょう。

夜は温かいお湯につかってゆっくり♪



- 血行促進で
免疫力もアップ!
- 良質な眠りを促して
疲労回復!
- 温熱効果で
心身ともにリラックス!
- 1対1で向き合えて
親子でスキンシップ!



ホームケアは...

水分補給

麦茶、イオン飲料、経口補水液などでこまめに水分補給をしましょう。



着替え

汗をかいたらこまめに着替え、おしぼりやぬるま湯で体を拭いてあげましょう。

食事

食欲があれば、のどごしがよく、消化によいものを与えます。



環境の調節

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服やかけものを、熱が上がりきったら薄着に替え、氷枕や氷のうで体を冷やしてあげましょう。