



あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も元気に健康に過ごせるように、早寝、早起き、朝ごはんで生活のリズムを整えながら、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症などを予防するために、うがい・手洗いをを行い、お部屋の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。今年も子ども達が健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思います。本年も宜しくお願いいたします。

“笑い”で体の免疫力アップ

若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれているのが、リンパ球の一種である**ナチュラルキラー(NK)細胞**です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。このNK細胞は『笑い』が発端となって活性化し、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。逆に、悲しみやストレスなどのマイナス情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。家族で楽しめるゲームや面白いテレビを見たり、日頃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

笑うと新しいことを学習するときに働く器官が活性化されて記憶力がアップします。

★血行促進

思い切り笑うことで体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

★自律神経のバランスが整う

通常起きている間は交感神経が優位になっていりますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので自律神経のバランスが整います。

★筋力アップ

笑うことで腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などを良く動かすので多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

★幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。



高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる



室温管理換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入換えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。