



ほけんだより

令和5年1月4日 西保育所

あけましておめでとうございます

子ども達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ますように、早寝、早起き、朝ごはんでは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がけましょう。

また、冬に流行る感染症などを予防するために、うがい・手洗いをし、お部屋の温度や湿度調節、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ひます。本年も宜しくお願いいたします。



空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。



スキンケア

入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使ひましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的でしょう。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

“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、その動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細胞の動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、元気に過ごせるようにしていきましょう。



◎その他の笑いのプラス効果…

- ★脳の動きが活性化
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。

冬の感染症に負けないために

空気が乾燥する冬の感染症は、ウイルスも舞いやすく、呼吸器系に症状が出やすいのが特徴です。感染症対策を今一度見直し、みんな元気にこの時期を乗り切りましょう！

- ・手洗い、うがい(喉を潤しておくとうイルスが侵入しにくくなる)
- ・十分な休息と栄養(規則正しい生活リズム)
- ・湿度と室温の調節(湿度：40%、室温18℃以上が目標)
- ・換気、こまめな拭き掃除(ウイルスを留まらせない)

