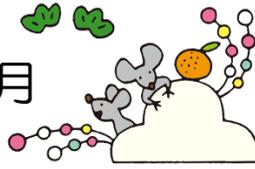


# ほけんだより 1月



めぐみの木病児保育室

明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが元気に過ごせるよう、ほけんだよりを通して病気の予防法や健康的な生活習慣などをお伝えしていきます。今年もよろしくお祈りします。

## 笑う門には福来る！初笑いはお済ですか

「病は気から」と言われるように、人の心の状態は身体に大きく影響します。“笑うこと”は身体の中のナチュラルキラー細胞を活性化させ、病気を癒す効果があるとされています。ナチュラルキラー細胞とは、ウイルスに感染した細胞を見分けて攻撃する細胞です。ナチュラルキラー細胞が活性化すると免疫力が高まり、細菌やウイルスに感染しにくくなります。また、笑うことで唾液中のIgA抗体(外敵の侵入を防ぐ抗体物質)の濃度が上がり、免疫力が高まるという研究結果もあります。他にも“笑い”には、「自律神経のバランスが整い、ストレスを感じにくくなる」「脳の活動が活発になり、集中力・注意力・記憶力が高まる」「腹筋・表情筋・肋間筋などの筋力がUPする」などのメリットがあります。“笑い”は身体にとって良いことばかりですね。家族でたくさん笑って、病気に負けない身体を目指しましょう。



### 子どもの笑顔を引き出すために…

子どもは心が安定している時でないと自然に笑えません。親が過剰に期待したり、叱責したりせず、ありのままの姿を受け入れ、まずは安心感を与えてあげましょう。また、親が子どもと一緒に楽しむという姿勢も大切です。

- ①同じ物を見たり、読んだりして、楽しい体験を子どもと一緒に共有しましょう。
- ②子どもの話や行動に対して、出来るだけ笑顔で応え、話を聞いてあげましょう。
- ③子どもが不安そうにしている時は、意識的に前向きな言葉をかけてあげましょう。
- ④子どもが自発的に新しい発見や気づきが出る様、安全な遊び場を用意して見守りましょう。



## 鼻水と鼻のかみ方のおはなし

鼻水には「有害なもの(ウイルスや細菌、花粉など)を体内に取り込まないようにする」「吸い込んだ空気を加湿する」といった役割があり、体を守るために必要なものです。正常な状態であれば、自然に飲み込み、自覚することがありません。しかし、風邪、アレルギー、季節の変わり目、泣いたとき、寒暖差など様々な原因で鼻水が増えます。子どもにとっては、鼻をかむことが難しく、鼻水の量が増えると吸い込んでしまったり、詰まってしまったりするため、大人の手助けが必要になります。



### とっても大事！鼻のケア

まだ鼻が上手にかめない子は、小まめに拭き、量が多い時は吸引器を使って吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下が赤くただれてしまうので、ワセリンや炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 鼻水の色をみてみよう

透明	風邪のひき始め、アレルギー、寒暖差などの時に見られる。サラサラしていて垂れやすい。
白	風邪の真っただ中。ネバっとして詰まりやすい。
黄・緑	白血球がウイルスや細菌と戦った跡。多くの場合、風邪の治りかけ。副鼻腔炎(蓄膿症)でも見られ、ドロツとして匂うこともある。
赤	鼻のかみ過ぎや鼻の粘膜に傷があり、出血している可能性がある。

### ふーん！で鼻をかむ練習をしてみよう

ティッシュペーパーや糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びなどで、鼻から息を出す練習から始めてみましょう。鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、優しく息を吹くように声をかけます。

