



# ほけんだより 2月号



2023年2月1日 おひさま岡町保育園

2月3日は節分、2月4日は立春と春の訪れの節目でもありますが、まだまだ寒い日が続いています。乳児も幼児も発表会に向かって、絵本の世界を深めています。寒い朝はなかなか起きづらいうちもありますが、柔らかなおひさまの光を浴びて規則正しい生活リズムをつけて、体調を崩すことなく、全員が生活発表会に参加できるようにしましょう。



## ウイルスなんかに負けないぞ！！



日常生活の中で、ウイルスや菌を避けて過ごすことは出来ません。しかし、手洗い、うがいなどで体内に侵入するウイルスの数をできるだけ少なくする他、侵入したウイルスたちが体内で増える前に撃退できる免疫力を保ちましょう。

## 睡眠はたっぷりとりましょう



寝ている間は傷ついた細胞の修復を行い、成長や精神の安定に必要なホルモンが分泌される時間です。質の良い睡眠をとるためにも寝る1時間前はテレビやゲームはやめましょう。

## 食事は楽しく、しっかりと！



よく噛んで 好き嫌いなく食べましょう。特に朝ごはんを食べることで体内時計が整い、代謝が上がることで体温の上昇も期待できます。何でも食べることが理想ですが「ちゃんと食べ！」など叱ることで交感神経が刺激され、消化に支障がでます。食事の時は楽しい雰囲気でお楽しみましょう。

## 一番効果的なのは、笑うこと



体内に入ったウイルスなどを撃退してくれるのは白血球やマクロファージ、NK（ナチュラルキラー）細胞です。笑うことで白血球数が増加し、マクロファージやNK細胞が活性化するという研究発表も多くあります。子どもは1日に100回笑うと言われてますが、大人になると1日3回ほどになると言われています。親子で笑って免疫力アップをしていきましょう。

## 1月の感染状況

分園：胃腸炎 3名



## うがいをしよう

ウイルスや菌は手の他に喉にもたくさん付いています。体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったら手洗いに加え、しっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。

① 口に水を含みます。



②、そのまま顔を天井に向けます。



③「あ・お・あ・お」と言いながら、うがいをします。（「あ・お」ということで喉の奥が開きます）



④飛沫を最小限にするために口の中の水をコップに吐き出し、排水口に流します。

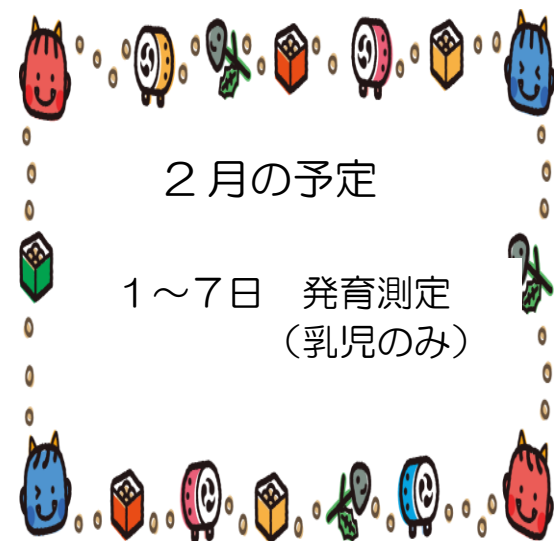


※③が難しい子は、「ガラガラ」うがいをしましょう。



## 2月の予定

1～7日 発育測定（乳児のみ）



## 予防接種、忘れていませんか？

◎定期接種（全額、市からの補助で受けられます。期間限定ですので気を付けて下さい）

BCG、Hib、肺炎球菌、B型肝炎、DPT-IP（四種混合：ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ）、MR（風疹・麻疹）、水疱瘡、日本脳炎、ロタウイルス

◎任意接種

おたふく風邪（流行性耳下腺炎）

※追加接種が抜けている方も多いです。どれから受けたら良いかわからないなど不明な点がありましたら、母子手帳を持参のうえ、看護師にお尋ね下さい。

この1年で受けた予防接種をすくすく健康手帳に追記してください。