



## ほけんだより 2月号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続き、空気の乾燥もピークを迎えています。冷たい風に頬を赤らめながらも子どもたちは園庭を元気に駆け回って元気に過ごしています。寒さに負けない体力づくりと、手洗い・うがい・換気の徹底で健康管理を行っていききたいと思います。



### 鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?

鼻がつまると、つい口呼吸になってしまいます。口呼吸になると口の中が乾き、唾液の量も減りむし歯になるリスクが高まります。口呼吸になっている時は、しっかりと歯みがきをすることはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください。

### 口と歯を守るためのポイント

- \*こまめに水を飲む…口の中を潤し、唾液を出やすくしてくれます。
- \*マスクをする…口の中の唾液が乾くのを防いでくれます。
- \*よく噛んで食べる…噛むことで唾液がたくさん出てきます。



### ～おうちの方へ 「いつも」を知って見守って～

楽しんで遊んでいるはずなのに今日は…

好きなものなのになぜ?…

おうちの方が感じた『いつもと違うな。』を伝えることが病院でのとても重要な診断基準になるそうです。

早めに気づいてあげるためには、お子さんの『いつも』を観察しておくことが大切です。

- 食べる…食欲や食べる量、好きなものの反応など
- 寝る…寝つき、寝起きのよさ、睡眠時間など
- 遊ぶ…お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど
- 出す…トイレへ行く頻度、うんちの状態など

「痛い」「つらい」を上手に伝えられない子どもたちだからこそ、意識して見守ってあげてください。



### ～保育園の健康状況～

- \*鼻水や咳が出ている子がいます。
- \*熱を出す子がいます。
- \*肌が乾燥してかさついている子がいます。
- \*腹痛や下痢症状、胃腸炎の子がいます。
- \*唇が乾燥して割れている子がいます。
- \*インフルエンザ A、B の子がいます。



### 「笑う」だけで心も体も元気アップ

私たちの体は常に菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも大丈夫! そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの「笑い」。反対に悲しみやストレスを受けると、元気をなくします。

### 「笑う」と他にもいいことが!

- ① 頭の働きがよくなる
- ② 血の流れがよくなる
- ③ 自律神経のバランスが良くなる
- ④ ストレスの解消になる。
- ⑤ 幸福感がアップする。

大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです。