

ほけんだより

2021年1月号

あおぞら保育園

新年あけましておめでとうございます。今年は干支の動物の中で一番ゆっくりと動く丑年。健康な体づくりも、牛のように先を急がず一步一步着実に進むことが大切です。ゆっくり・しっかりと毎日を積み重ねて今年も健康に過ごしましょう。

1月の保健予定

- 4日(月) ひよこぐみ身体測定
- 6日(水) りすぐみ身体測定
- 7日(木) うさぎぐみ身体測定
- 8日(金) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 12日(火) らいおんぐみ身体測定
- 28日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



マスクの使い方、正しいですか？



新しい日常ではつけているのが当たり前になったマスクですが、正しく使えていますか？
せっかくのマスクもきちんと使えていなければ効果が半減したり、逆効果になることも…。

思い当たることはありませんか？

- ◎ 上下や裏表を気にせずになっている
顔にフィットさせるには上下・裏表を正しく着用することが大切です。
- ◎ 鼻を出してつけている
鼻と口を確実に覆って、すきまをなくしましょう。
- ◎ 一度使ったマスクを再度つける
一日つけたり、何度もつけたりはずしたりしてポケットに入れたマスクはウィルスがついてしまいかえって病気になるリスクが増してしまいます。

マスクはなるべく清潔な手でさわってこまめにとりかえましょう。



笑顔で免疫力をアップ

「笑う門には福きたる」ということわざがありますが、この幸福の中には健康も含まれているようです。

体の中には病気やウィルスからの攻撃を取り除こうとする免疫細胞があります。その中でも24時間パトロールを続けるNK(ナチュラルキラー)細胞は笑うことで活性化することがわかっています。もし、特別におもしろいことがなかったとしても口角を上げて笑顔をつくったり「アハハ！」と声を出して笑ってみることも、脳がだまされて楽しいと勘違いするそうです。

心の健康にも免疫力アップにも効果が期待できます。今年も家族でたくさん笑って健康な1年を過ごしましょう。

