



●8月8日は『笑いの日』です

1994年に「笑いの日を作る会」によって、笑い声を表す「ハッハ」という言葉から制定された記念日です。

♪笑いによる健康効果♪

・免疫力アップ！

笑うとナチュラルキラー細胞というリンパ球が活性化し、病気の予防につながるといわれています。

・ストレスの緩和！

笑うと副交感神経が優位になりストレスの解消につながります。

・記憶力の向上！思考力のアップ！

笑いは血圧を下げ、心臓を活性化させることで、血液中の酸素を増やす効果もあるといわれています。



笑いは人と人とのコミュニケーションを円滑にし、より良い人間関係を築くためにも欠かせません。作り笑いでも同様の効果があるといわれています。日常に意識的に笑いや笑顔を取り入れ健康に過ごしたいですね。

●強い日差しに注意！ 思わぬ場所でやけど！

独立行政法人 国民生活センター 子ども・若者サポート情報より

事例1

自宅のベランダから泣き声が聞こえ、母親がかけつけると子どもが左足を痛がっていた。避難はしごが入っている金属の板が熱かったため裸足で立ってやけどをした。(当事者:1歳)

事例2

外出した際、道に敷いてあった鉄板につまずいて転んだ。鉄板は道路の段差をなくすために敷いてあった。子どもはハーフパンツで、転んだ時に、右足のひざ下の裏側が鉄板について座ったような格好で5秒ほどそのままの姿勢だった。鉄板の凹凸のような網目模様の水ぶくれができており、やけどをしていた。(当事者:6歳)

事例3

ベランダに母親と出た。母親は靴を履いていたが子どもは裸足であった。急に子どもが泣き出し、右足の裏に水ぶくれがあったので受診すると、やけどをしていた。ベランダはコンクリートで日当たりが良く、かなり熱くなっていた。(当事者:1歳)

猛暑のため公園の遊具も高温になっており、やけどの事故が増えているそうです。そのほか、自転車の子供用の座席なども注意が必要と、注意喚起がされています。

8月7日は
鼻の日

鼻の大切な役割
知ってる？



においを感じる



呼吸をする



ゴミやウイルスが入らないよう
に防御する



体に入ってくる空気の
温度・湿度を調節する



今月の予定

1日(金) 避難訓練

15日(金) 身体測定

