



# ほけんだより 1月号



## ●『笑う門には福来る！』

私たちのからだは、常に細菌やウィルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。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。そして、ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。悲しみやストレスを受け取ると、反対に、元気をなくしてしまいます。

年末年始は、家族や身近な人と過ごす中で、自然と笑顔になる機会も増える時期ですね。慌ただしい毎日ですが、ほっと笑える時間の大切にしたいですね。

◆“笑い”的チカラ◆

- ・脳の働きが良くなる！
- ・自律神経のバランスが良くなる！
- ・血液の流れが良くなる！
- ・ストレスの解消になる！
- ・幸福感がアップする！



大笑いしなくとも、  
笑顔や作り笑いでも効果はあるそうです！



## お知らせ

保育園で病院受診をした際、これまでには、後日に保険証・医療証をお預かりし精算させてもらっていました。この度保険証のマイナンバーカードとの統合と新規発行停止に伴い、今後は保護者の方に病院へ行っていただき、返金手続きをしていただくことになります。マイナンバーカードはお預かりすることができませんのでご了承ください。

詳細は、対象となる方へ必要となったときにお知らせいたします。



## 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭で  
できるケア

保湿剤を  
こまめに塗布する  
舐め取られないように、  
寝る前や寝ている間に  
塗るのがおすすめです。

刺激のある  
食べ物は避けて  
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする  
水分不足が乾燥を招きます。  
こまめに水分を摂らせるよう  
にしましょう。



乾燥する冬から  
子どもたちの肌を守りましょう！！