

# ほけんだより 2月

平成31年1月31日  
祝 昌 保 育 園  
祝 昌 第 二 保 育 園  
上 陽 保 育 園

2月3日は節分。「鬼は一外！」「福は一内！」の元気なかけ声とともに沢山の豆が飛び交います。でも、空中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、インフルエンザや風邪のウィルス、そろそろ花粉も飛び始めます。立春とはいえまだまだ厳しい寒さが続きます。規則正しい生活を心がけ引き続き、感染予防をお願いいたします。



## 嘔吐を伴うおなかのかぜ 看病するときの注意点

### ● 水分摂取の方法は？

① 少量をこまめにとります。一度にたくさん飲むと、かえって嘔吐の引き金に。また、嘔吐後は少し胃を休めてからにしましょう。



### ● 寝るときは？

① 嘔吐物で窒息しないように、顔を横に向けて寝かせます。タオルや枕で角度を緩くつけるのも良いかもしれません。

### ● 危ないのはどんなとき？

① 特に小さな子どもは脱水症状を起こすと危険です。水分がまったくとれない、おしっここの量が少ない、見るからにぐったりしているなどの様子が見られたら受診しましょう。



## “笑う”だけで、

## 心もからだも元気アップ↑

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。でも、だいじょうぶ。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取ると、元気をなくします。



## “笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで  
効果はあるそうです



## 湯冷めバイバイ 入浴前後にしておくことは？

湯冷めは体調不良の引き金になることもあります。防止するには、お風呂前後の対策がポイント。

部屋や脱衣所を暖めておく

浴室との気温差をできるだけ少なくしておきましょう。



しっかりと水分や汗をふき取る

水分や汗を放置すると、冷えの原因に。髪もしっかり乾かします。

すぐにお布団へ、ではなく…

温まりきった状態で布団に入ると、また汗が出て冷えてしまいます。汗がひいたのを確認してから就寝しましょう。

