

# 2

月号



ほけんだより



発行日 / 令和6年1月31日



立春が過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだ寒い日が続いていて、かぜや感染症にも注意が必要です。保育園でも、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染者が急増しましたが、少しずつ落ち着いてきています。まだまだ油断はできない時期です。引き続き手洗いやうがいなど、こまめにして予防に努めましょう。

## <1月の感染症のお知らせ>

アデノウイルス	4名
溶連菌	1名
インフルエンザA	1名
インフルエンザB	1名
コロナウイルス	3名



### 節分の豆の誤嚥・窒息にご注意を

2月3日は節分です。奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分でないお子様が豆やナッツ類を食べると、喉や気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしてしまうリスクがあります。誤嚥・窒息事故予防のため、5歳以下のお子様には食べさせないようにしましょう。



### 咳エチケットについて

くしゃみや咳には多くのウイルスが含まれています。他の人にうつさないためにも咳エチケットを心がけましょう。周りにティッシュ等があるときは鼻と口を覆いますが、園ではとっさに取りに行けないこともあり、袖やひじの内側で口と鼻を覆うように声をかけています。



ご家庭でも、袖や上着の内側で咳エチケットができるよう、お声がけをお願いします。

### 笑顔は元気の源

～笑うだけでも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 顔の働きがよくなる
- ② 血の流れがよくなる
- ③ 自律神経のバランスがよくなる
- ④ ストレスの解消になる
- ⑤ 幸福感がアップする

### 笑う門には福来る

周りの大人が良く笑い、ポジティブでいることで、子どもたちの笑顔を引き出します。笑いの力で免疫カアップにつなげよう！