



ほけんだより 1月号

平成 28 年 1 月 4 日
社会福祉法人三心会
織笠保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？目標を立てる年の初めだからこそ「風邪をひかない」「手洗い・うがいを必ずする」などの健康についての目標も立ててみましょう。

笑う門には 笑いの絶えない家庭には、幸福がやって来るとい事。
福来たる この「幸福」の中には「健康」も含まれています。

楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？ **福**

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。特別面白いことがなくても口角を上げて笑顔を作ることで脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。



今年も一年、たくさん笑って健康に！

インフルエンザ予防の注意点

- ・家庭でのうがいと手洗いの励行。
- ・流行時期には、人ごみを避ける。
- ・早寝早起きで、生活のリズムを整え、疲れを残さないようにする。
- ・食事は、バランスと、粘膜を丈夫にするビタミンが不足しないように気をつけ体を温める根野菜（大根、かぶ、人参等）もしっかり取るようにする。
- ・水分補給を心がける。
- ・適度な湿度（60%）と換気を心がける。
- ・ワクチン接種の勧奨。

インフルエンザは、発症後 5 日間かつ解熱後 3 日間は出席停止期間です
(小学生以上は 2 日)

年末にかけ鼻水や咳のお子さんが目立ちました

上手に鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。