



# ほけんだより

2023年1月1日 りすのき保育園 NO.12

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。これから「大寒」を迎え、ますます寒くなります。健康管理に努めて、元気に過ごしましょう。

## 今月の予定

身体測定 18日(水) 全クラス

0歳児健診 23日(月) くるみの部屋・幼児健診未受診の園児

14:00~ 大池先生に診察していただきます。



## 「笑い」の効果

笑う門には「健康」来る!

笑えば楽しい気分になるだけでなく、なんと健康にも良い効果が!

たくさんの実験で実証されている「笑いのヒミツ」を紹介します。



1日10分の大笑いで、難病から回復した例も!



ガンを攻撃する細胞が活性化!

ぜひ、新しい新年を「笑い」で幸せなものにしましょう!



普段からよく笑うことが、ストレス低下にもつながる!



あなたが笑えば、周りも「ハッピー」が広がる!

今年も元気に過ごせますように☆彡

## 今冬は大流行?

新型コロナウイルス発生以前は、晩秋~初冬には主にノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行し、年末~年明けをピークにインフルエンザの流行がみられていました。加えて、溶連菌感染症や咽頭結膜炎(プール熱)の流行がみられる年もありました。これらは過去2シーズン大きな流行がなかったため、集団免疫が低下していると考えられます。その中でも、ノロウイルスはアルコール消毒薬が効かないため、感染対策上も注意が必要です。

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の感染経路は、

- ① 感染者のふん便や嘔吐物から人の手を介する経路
- ② 家族内など人同士が接触する機会が多いところで、人から人へ感染する経路
- ③ 汚染された食品や水を接種する経路

などがあり、感染力は非常に強いとされています。24時間以内に2回以上の嘔吐・下痢症状がみられた際には医療機関を受診するようにしましょう。また感染予防のためには石けんと流水による手洗いの徹底と、ふん便・嘔吐物の適切な処理が重要です。



## 生活習慣を整え、流行に備えましょう

新型コロナウイルス流行後から、感染対策など様々な要因で冬に流行する感染症は抑えられてきました。しかし人流の拡大を含めた対策緩和に伴い、この冬は再度インフルエンザや感染症胃腸炎が猛威を振るう可能性があり、大きな流行となることが懸念されています。

基本的な感染予防行動を今一度見直すとともに、早寝早起き、日中元気に体を動かす、3食しっかりとるといった日頃からの基本的な生活習慣で丈夫な体作りを促し、この冬の流行に備えていきましょう。



## 元気(げんき)のヒミツ

### ○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗(あせ)かくくらいがgood!
- むさ対策(たいさく)には、3つ(くび)の首(くび)をあたためよう
- ヤグ(おむら)で大笑い(わら)するのも、健康(けんこう)にいいって知っている?
- こへ行く(い)ときも、忘れ(わす)れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいな(おむ)と思(おも)ったときは、早(はや)めに休(やす)もう

こた 答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝(はやね)早起(はやお)き、栄養(えいよう)バランス(ばらんす)のいい食(しょく)事(じ)、お風呂(ふろ)につかるなど、元気(げんき)のヒケツ(ひけつ)はたくさんありますよ。まずは、今日(けふ)から始め(はじ)められること(こと)を探(たず)ねてみましょう。

今年(ことし)も、みなさん(みんな)が健康(けんこう)に過ご(すご)せますように。