

# ほけんだより

# 3月号

令和5年3月6日

野上あゆみ保育園

## 笑う門には福来る



少しずつ暖かい日に春を感じる一方で卒園や退園、進級を前に何となく落ち着かない気持ちがありますね。こんな時こそ笑いましょう。

笑う事で・・・脳が刺激され、神経に伝わり免疫機能ホルモンが分泌され、ナチュラルキラー細胞が活性化されます。これは、細菌感染した細胞や癌細胞を死滅させる働きがあります。また、鎮静作用のあるホルモンも分泌されます。

笑いにも色々ありますが・・・

不思議なことに作り笑いによっても効果があるようです。

病気ではなく笑いを感染させたいですね。



### 毎月の身体測定

0歳児の身長は横になって測ります。皆、大きくなっています。



## 3月3日は耳の日

- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で耳の入り口をふき取る程度に行う
- ・鼻はすすらず、かむ習慣をつける

### < 上手な鼻のかみ方 >

- ・しっかり口から息を吸う
- ・片方の鼻を押さえて片方ずつかむ
- ・ゆっくり少しずつかむ
- ・最後まで強くかみすぎない



### < 鼻のかみかたの教え方 >

- ①ろうそくを消すように口で“ふーっ”と吐くことを教えます。
- ②空気が出ることを覚えたら、口を閉じて“ふーっ”と鼻から息をします。
- ③テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。
- ④大きく息を吸って口を閉じ、片鼻を押さえて反対側の鼻の息でティッシュを飛ばします。 参照) はやかわこどもクリニックHP

## 予防接種、受け忘れていませんか？

予防接種の受け忘れはありませんか？対象時期を過ぎると、定期予防接種として無料で受けられなくなりますので、受け忘れがないか母子健康手帳を確認してみましょう。



5歳児クラスでは『麻しん風しん混合ワクチン (MR)』の第2期が接種できます。小学校就学前の1年間 (3/31迄) だけ！受け忘れに注意しましょう！