

# 保健だより



さくら保育園 1月号

新しい1年がスタートしました。今年はどんな1年になるでしょう。

ご家族皆様が、健康で笑顔が多く過ごせる1年になりますように...

性教育『いのちとからだのはなし』

2月4日 13:30~



今月の予定

身体測定 19日~

0歳児健診 23日

ユネスコ国際セクシュアリティガイダンスでは、5歳からの性教育を推奨しています。ゆり組対象に、助産師が来園し、自分のからだのこと、家族や友達も大切に出来るようになること等、お話してくれます。子どもから「どこから産まれたの？」返事に困った事ありませんか？そんな対応法も聞けます。平日の午後ではありますが、是非、多くの保護者の方に聞いて頂きたいです。ご希望の方は職員へ声をおかけください。

こんなにウィルスは飛びます！



保育園は、子どもの集団生活の場で距離をとりながら生活することは現実的ではありません。感染を広げないためにも、感染症の症状が見られる場合には家庭保育のご協力をお願いします。

“笑い“で体の免疫力アップ！

＊**脳の動きが活性化** 笑うと新しいことを学習するときに働く器官が活性化されて記憶力がアップします。

＊**血行促進** 思い切り笑うことで体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

＊**自律神経のバランスが整う** 通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので自律神経のバランスが整います。

＊**筋力アップ** 笑うことで腹筋、横隔膜、肋骨筋、顔の表情筋などを良く動かすので多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

＊**幸福感と鎮痛作用** 笑うと脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。



家族で楽しめるゲームをしたり、日頃の会話の中にユーモアを取

り入れたり、明るい気持ちを心がけて免疫力を高め、元気に過ごせるようにしましょう。

