

ほけんだより 2月

令和4年1月26日 深谷市立幼稚園

厳しい寒さが続きますね。休みの日には家に引きこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない心と体をつくるそうです。心と体は繋がっています。子供は心の不調をうまく伝えられず、体の不調として伝えてきます。お子さんの良いところをたくさん伝えてあげたり、イライラした気持ちを一緒に言語化して受け止めてあげたりして、ぜひ、体の健康だけでなく心の健康も意識してみてくださいね。

また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。ご家庭でも、お子さんと言葉づかいについて話してみてください。

心をぽかぽかにして、寒い冬を乗り越えましょう！



心の「カゼ」にも 気をつけて

心の「カゼ」の症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

心の「カゼ」の原因

- ・友達等とケンカした ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心の「カゼ」の治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など



“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細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、だいじょうぶ。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取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろいいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです

今月のちょっと
みて・みて！

花粉症 早めの対策が
オススメです



カゼかな？ 花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくはない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



花粉情報をチェックして
早めの対策を！

