



ほけんだより 冬号



令和5年1月31日 まことさつなえ保育園

新しい一年がスタートしましたね。みなさんが、心身ともに健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して色々な情報をお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願いたします。

"笑い"で体の免疫力をアップ♪



若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれているのが、リンパ球の一種である**ナチュラルキラー(NK)細胞**です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その動きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。このNK細胞は『笑い』が発端となって活性化し、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。逆に、悲しみやストレスなどのマイナス情報を受け取ると、NK細胞の動きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。家族で楽しめるゲームや面白いテレビを見たり、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ていきましょう。

その他の笑いのプラス効果

★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、肋間筋、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。



感染性胃腸炎が流行する時期です



冬から春にかけて、ウイルス性の胃腸炎が流行すると言われています。代表的なのが、**ノロウイルス**と**ロタウイルス**です。症状や特徴をご参考にしてください♪

◎ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べる人が多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。

症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

◎ロタウイルス

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこ量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。

吐いた時の正しい処理方



嘔吐物は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。ゴム手袋やマスクを使用し、嘔吐物に直接触れないようにしましょう。

《用意する物》

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- バケツ
- 新聞紙、使い捨て雑巾
- ビニール袋
- 次亜塩素酸水
- 使い捨てエプロン(あれば)

《処理の手順》

- ①手袋をして捨ててもよい布や紙で外側から内側に向かって拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液(漂白剤や次亜塩素酸水)などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。