



# ほけんだより 1月号



令和4年1月  
どりーむ保育園  
☎098-934-9151

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事がもりだくさん(^)/お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい連休をお過ごしください。また、インフルエンザや新型コロナウイルスにも引き続き注意が必要です！3密を避け、感染症予防に努めましょう！！新しい年、また元気な姿で会えることを楽しみにしています♪

## “笑い”で体の免疫力アップ？！

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。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルス等、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、その働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元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マイナス情報を受け取ると、NK細胞の働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、日ごろ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、困難な時期を乗り越えて行きましょう。

◎その他の笑いのプラス効果・・・ 

### ★脳の働きが活性化

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、肋間筋、横隔膜、顔の表情などをよ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。



## 冬も水分補給をしよう！！



冬は乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、喉が渇きにくいなどの理由で夏場に比べて水分摂取が少なくなることから、脱水になりやすいといわれています。水分補給は、手洗い・うがいと同じくらい大切な風邪対策になるといわれます。こまめに水分補給をして、鼻やのどの粘膜を潤すことで、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。ウイルスが体内に侵入してしまった場合でも、そのウイルスを鼻水や痰として体外へ出す働きをスムーズにしてくれます。特に、体調を崩してしまった時は、意識して水分補給を行きましょう！