



# 6 月子育て情報誌

## バナナだより



令和5年5月31日  
社会福祉法人えどがわ  
清新おひさま保育園

### 夏の病気

エンテロウィルスの仲間

#### ヘルパンギーナ

- 高熱（39～40度）
- のどの痛み
- のどの奥に、小さく赤い水疱

#### 手足口病

- 軽い発熱（37～38度）
- 口の中や手足、おしりに水疱

アデノウイルス

#### プール熱

- 発熱（38～39度）
- のどの痛み
- 結膜炎

どれも口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく飲み込みやすい物を与え、脱水症状に気を付けましょう。



・6/4～10の虫歯予防週間です・

仕上げ磨きはもちろんですがよく噛む習慣もつけましょう。噛むことで唾液が多くなり虫歯予防になります。また、言葉の発達、脳の活性化にもつながっていきます。

### 食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり食中毒が心配な季節になってきました。

・食中毒予防の三原則・

食品に原因菌を  
つけない・増やさない・殺菌する  
です。

### 「笑う」だけで

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、悪い細胞が生まれたりしています。

でも、大丈夫。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!

幸福感がアップする

脳の働きがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

血流がよくなる

☺ 大笑いしなくても笑顔だけで ☺  
効果はあるそうです  
こどもはおうちの方の笑顔が大好きです。  
笑顔いっぱい心だけでなくからだも健康に!