



みんなの笑顔
みんなの未来



6月おひさま子育てだより

令和6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☀

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

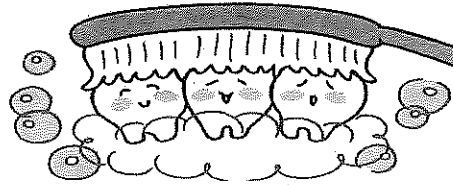
手足口病

- 軽い発熱（37～38度）
- 口の中や手足、おしりに水疱

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。

「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
- 血流がよくなる
- ストレスの解消になる

◎ 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！

