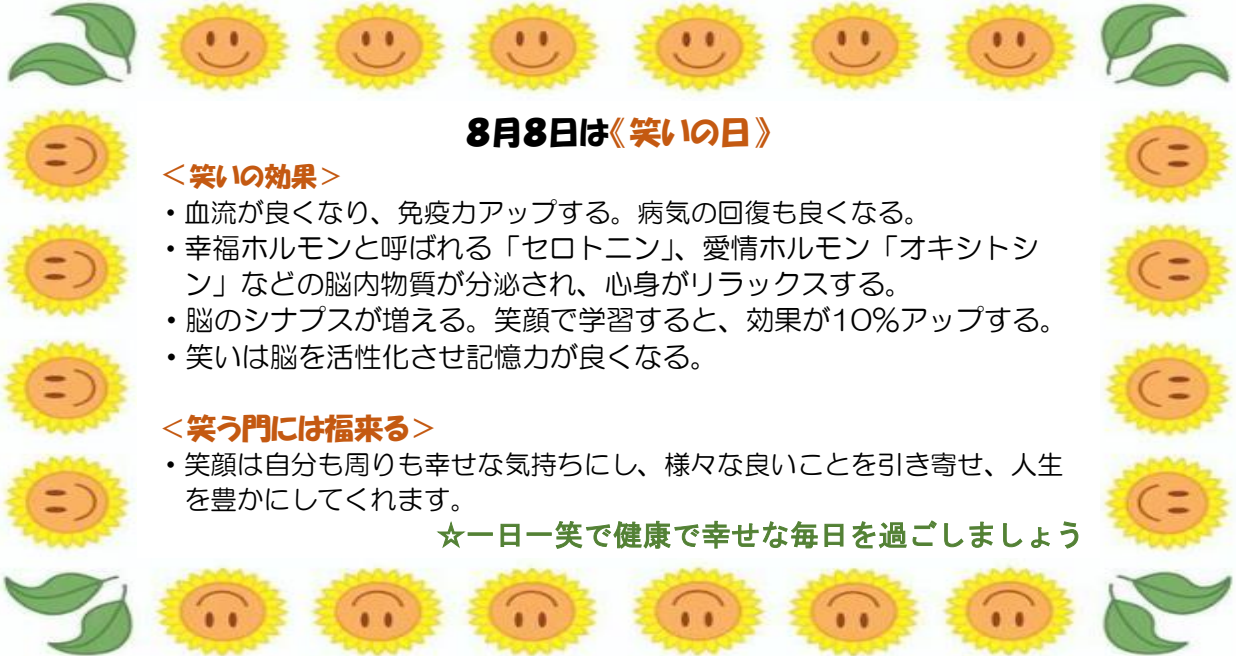




新型コロナウイルス感染症が第9波に入ったと言われてしばらく経ちますが、引き続き行動制限のない夏休みとなりました。一方で、乳幼児特有の様々な感染症の流行も続いています。よく食べ、よく遊び、よく寝て夏を満喫しましょう！手洗いなどの感染対策も忘れずに行ってくださいね。



8月8日は《笑いの日》

< 笑いの効果 >

- ・血流が良くなり、免疫力アップする。病気の回復も良くなる。
- ・幸福ホルモンと呼ばれる「セロトニン」、愛情ホルモン「オキシトシン」などの脳内物質が分泌され、心身がリラックスする。
- ・脳のシナプスが増える。笑顔で学習すると、効果が10%アップする。
- ・笑いは脳を活性化させ記憶力が良くなる。

< 笑う門には福来る >

- ・笑顔は自分も周りも幸せな気持ちにし、様々な良いことを引き寄せ、人生を豊かにしてくれます。

☆一日一笑で健康で幸せな毎日を過ごしましょう

寝冷えに 気を付けましょう

寝苦しい夜が続いていますが、しっかりと眠れていますか？

睡眠をしっかりすることで、免疫力がアップし、病気にかかりにくい元気な身体になります。また、熱中症の予防にもなりますので、エアコンを上手に使用してしっかりと眠りましょう。冷やし過ぎると寝冷えしてしまうので注意して下さいね。パジャマは汗を吸いやすい綿やタオル生地の物を着せましょう。暑くて寝苦しいときも冷房の設定温度を下げ過ぎず、アイスノンや氷のうで頭を冷やし、足はタオルケットなどを掛けて温めると寝つきが良くなります。暑い夏も頭寒足熱で元気に過ごしましょう



水遊びの前に...

子どもたちは暑い日も毎日元気に水遊びを楽しんでいます！！

- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気があれば、治療しましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時は水遊びをお休みしましょう。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。



水遊びの後はゆっくりと体を休めます。

