



# ほけんだより

杉戸みちのこ保育園 令和5年1月4日発行

新しい年が始まりました。家族みんなが健康で笑顔で過ごせる1年にしていきたいと思います。

子ども達が健やかに成長する為には「親からの愛情」「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」です。家族と一緒に過ごし、愛情をいっぱい注がれることで体も心も成長します。そして、ウイルスに負けない丈夫な体作りをしましょう。本年も感染症対策をしっかり行っていきます。

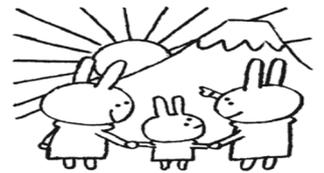


## 笑いで免疫力アップ



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などに悪影響を及ぼす物質を退治してくれるのがリンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞（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の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。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掛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時に働く器官が活性化されて記憶力がUp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為、血のめぐりが良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、笑うと交感神経がさらに促進しその後急激に低下します。リバウンド効果で副交感神経が活発になり、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 Up

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事にもなります。

#### ★幸福感と鎮静作用、血糖値の改善

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他、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。その他に、快に関するドーパミンやセロトニンというホルモンも分泌されます。

#### ★脳は騙される

たとえ気分が落ちていても怒っていてもあえて笑顔を作ることで感情が抑制されポジティブ感情が誘発されます。脳は常に行動の理由を求める癖があり、作り笑いでも笑顔は「楽しい、嬉しい、幸せ」と判断します。

#### ★真似をし合うと心の成長にプラス

例えば赤ちゃんの笑顔でお母さんも思わずにっこり。逆にお母さんが笑い掛けると赤ちゃんも反応してくれます。人間には目で見えたものを脳で再現して真似をするという機能が備わっています。真似をし合う事は子どもが将来、人の気持ちを想像したりTPOをわきまえた行動を取れるようになる為に大切ともいわれています。自分以外の行動を見て自分が同じ行動を取っているかのように反応する脳の神経細胞（ミラーニューロン）が働きます。

♥その原理を利用して、自分が笑顔でいることで笑顔を伝播させて免疫力や自然治癒力を高め、身近な人たちから心穏やかに幸せに生きられる世界になってほしいですね。

健康カードのご記入、ありがとうございました。このような状況下でも感染症予防対策を続け、必要な各種予防接種や健診を受けて頂くことでお子様がすくすくと育つように願っております。



胃腸炎

コロナウイルス感染症…多数

12月の感染症