



ほけんだより

令和 8 年 2 月 1 日発行

両国・なかよし保育園

看護師

2 月は1年の中で最も寒い時期といわれていますが、子どもたちは厳しい寒さの中でも元気いっぱい。でも、低温・低湿の冬はかぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な身体で寒い冬を乗り切りましょう。

2月の保健行事

・2月26日(木) 10時～

0歳児検診



1月の感染症

- ・溶連菌感染症
- ・インフルエンザ A
- ・インフルエンザ B
- ・胃腸炎



「かぜ」は油断大敵!!



鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症をおこすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など様々な病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなどきは無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから規則正しい生活を送ることも大切です。

笑う だけで心もからだも元気アップ!!

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫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無くしてしまいます。

“笑う”には他にもいろいろないいことが・・・

- * 脳の働きが良くなる
- * 血液の流れがよくなる
- * 自律神経のバランスが良くなる
- * ストレスの解消になる
- * 幸福感がアップする



※大笑いしなくても笑顔やつくり笑いでも効果ありだそうです。

予防接種



受けそびれはありませんか？

3歳以降は、予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないようにきをつけて!!

