

# のびのび



2月5日は「に(2)こ(5)にの日」ということで「笑顔の日」と言われます。

笑顔には、免疫力を上げる、脳の活性化を図る、リラックスさせる、幸せな気持ちが湧いてくるなどの効果があると言われます。

家庭は、子どもにとっても親にとっても安心する場所です。家族団らんを笑顔で過ごすことは、身体と心の健康にもつながることと思います。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。



### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

#### ビタミンD

きのこ類、魚など

#### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

## 注意！子どもの耳のトラブル

### 外耳炎 主な症状 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪いなど



耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあります、逆に耳掃除の際に傷から感染することもあります。耳かきのしつぎにもご注意ください。



### 中耳炎 主な症状 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ① 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ③ 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかりと洗います。

### ② タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくと◎。

### ④ マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。