

区立保育園看護師発 今月のテーマ

## ♡ 笑いはココロとカラダのサプリメント ♡

新型コロナウイルス感染拡大防止対策の中、マスク着用が定着しています。あるアンケート調査によると、以前と比べ人との会話の中で、約4割が「笑う回数が減った」と回答しています。古くから「笑う門には福来る」という諺がありますように、笑うことには健康効果があると言われています。今月は、「笑い」がもたらす5つの健康効果をお伝えします。



## 1 幸福感と鎮静効果

「幸せホルモン」と呼ばれる脳内ホルモンが分泌され、幸福感をもたらします。また、痛みやストレスによる苦痛を和らげる作用もあります。

## 2 自律神経のバランスが整う

ストレスによって緊張状態が優位になったときは、笑うことで、交感神経と副交感神経が切り替わります。

## 3 脳の働きがよくなる

血流がよくなり、脳の働きが活発になって記憶力アップや集中力を高める効果があります



親子で「笑い」あふれる  
毎日を過ごしましょう。

## 4 免疫力のアップ

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）は、病気のもとを攻撃する免疫システムです。笑うことで活性化され、がん細胞やウイルスなどからからだを守ってくれます。

## 5 筋力のアップ

大笑いすると、腹筋や横隔膜など、お腹周囲がよく動き筋力アップが期待できます。さらに、顔の筋肉も活発に動くので、表情が明るくなります。

## 大田区の感染症情報(2月1日~2月24日)

地域名	感染性胃腸炎	水痘	溶連菌感染症	その他
大森	10名	2名	1名	おたふくかぜ1名
調布	9名	2名	0名	おたふくかぜ1名
蒲田	23名	0名	1名	アデノウイルス感染症3名
糞谷・羽田	5名	0名	1名	突発性発疹1名

新型コロナウイルス感染者全体に占める子どもの割合は増えていますが、未接種である小児は増加が予想されます。

## 速報！新型コロナワクチン接種 3月から小児接種開始予定

\*令和4年3月1日時点で、5歳から11歳に該当する方（平成22年3月3日～平成29年3月2日生まれ）も新型コロナワクチンを接種できるようになります。接種券は2月下旬に送付されています。3月上旬から予約と接種を開始予定です。

\*詳しくは大田区ホームページをご覧ください。



## &lt;接種について&gt;

- ファイザー社の5～11歳用のワクチンを使用します。
- 通常3週間以上の間隔をあけて、合計2回接種します。
- 特に慢性呼吸器疾患や先天性心疾患など重症化リスクの高い基礎疾患のあるお子さんは、かかりつけ医とご相談ください。



## 子育てアラカルト(大森 地域)

## ～ 真っ白な砂の上で遊ぼう！～

大森にある海浜公園の浜ビーチバレー場では、コート無料開放日があります。保護者同伴であれば、何歳からでも参加できます。日曜日は、キッズメニューや親子でのビーチスポーツ体験会などを実施予定です。真っ白なサラサラの砂上で、親子で体をたくさん動かしましょう。

日程：3月4日（金）、8日（火）、13日（日）、18日（金）  
時間：午前10時から12時、午後1時から4時まで  
場所：大森東水辺スポーツ広場ビーチバレー場（大田区大森東一丁目37番1号）  
申込方法：当日現地にて  
持ち物：運動のできる格好、飲み物、タオル、マスク、靴下



詳細は大田区ホームページ「大森ふるさとの浜辺公園・大森水辺スポーツ広場」をご覧ください。



## 子育てアラカルト(調布 地域)

## 防災について学んでみませんか

田園調布せせらぎ公園・せせらぎ館にて、田園調布消防署の協力で地震車による地震体験や火災時の煙体験消火体験など実施されます。防災について親子で学んでみませんか。



開催日時：3月5日（土）午前10時から午後2時  
会場：田園調布せせらぎ公園・せせらぎ館前  
費用：無料  
アクセス：東急東横線 目黒線・多摩川線「多摩川駅」徒歩1分  
問合せ：☎ 03-3722-5192



\*新型コロナウイルス感染対策にご協力の上、お出かけください。



## 子育てアラカルト(蒲田 地)

自転車はルールを守って乗りましょう。

蒲田地区は、自転車の利用者が多く、交通事故も多数発生しています。

- 自転車に子どもを乗せたら手や目を離さず、いつも支えられる体制でいることが大切です。
- お子さんにはヘルメットとシートベルトを必ず装着しましょう。
- 自転車の同乗人数は、安全基準を満たす自転車であれば大人を含め3人（小学校就学の始期）までです。
- 前抱っこをして自転車に乗るのは、やめましょう。
- 荷物はバランスを崩すので、ハンドルに掛けるのは、やめましょう。



自転車事故から子どもを守りましょう。



## 子育てアラカルト(糞谷・羽田 地域)

## 大田区【子育て講座】動画配信

コロナ禍でお出かけする機会が少なくなり、子育ての悩みを相談ができず、不安やストレスを感じている保護者の皆さま、参考にしてみてはいかがでしょうか。「楽しく子育て」するヒントをお知らせしています。



<子育て講座二次元バーコード>

## 子育て講座の内容

- 子どもとの毎日を楽しく過ごすために
  - イヤイヤ期の子どもの関わり方
  - わが子に届く愛情の注ぎ方
  - 子どもに伝わるほめ方、しかり方
  - こんな時どうしたらいいの？（食事など）
- ※「親子ふれあい遊び」も配信されています

