

ほけんだより



令和6年1月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

楽しく笑うことによって、免疫細胞の一つであるNK細胞の働きが活発になり、がん、感染症を予防し、さらに認知症、糖尿病の改善などにも効果があることが証明されつつあります。さらに笑いの健康効果は、周りの人にも伝染させることができるそうです。ミラーニューロンの働きで、笑いのある環境にいれば自然と周囲の人も元気になります。

ある調査によると、幼児は1日に400回笑い、20歳代は15回、50歳代は7.1回と激減するそうです。子どもたちの素敵な笑顔で周りの大人も笑顔をもらい、笑いの健康効果を手に入れてくださいな。



(たすけあって)



(声をかけあって)



おもいやり算で
やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



免疫カアップ!



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



生活習慣病予防 は から! 2月は生活習慣病予防月間です

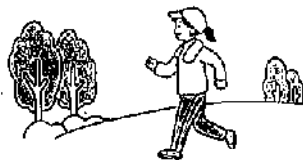
糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、様々な生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにも見られるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だと言われるようになってきました。その予防法は?

栄養バランスの良い 食事を適量で



栄養の偏りや食べ過ぎの無い食生活が大切です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病の予防と深いかわりがあるとされています。

定期的に運動をする



生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が表れます。

睡眠を十分にとる



睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。

意識的に排便をする



食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば身体の調子がある程度わかります。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。