



# 寿都町 病児保育室 なないろだより

NO.35 令和7年2月発行

一年で最も寒さが厳しい季節となりましたね。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、マスクや手洗いをしっかりと行い感染対策を続けていくとともに、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めていきましょう。



## 1月の利用状況

アデノウイルス	5名
インフルエンザ A	5名
胃腸炎	1名
かぜ	1名



## 2月5日は いつもニコニコ笑顔の日



2月5日は「2(ニ)」「5(コ)」の語呂から、いつもニコニコ笑顔の日だそうです。日本には「笑う門には福来る」ということわざがありますよね。笑顔は体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと子どもからお年寄りまで幅広い年代の方に、体に良い効果をもたらしてくれます。

## 「笑い」が子どもの成長を促す!?「笑いの力」で幸福度も学習能力もUPさせよう

笑顔で子育てした方が良いとはわかっているけど、忙しさからついつい厳しい顔つきになっていませんか。大好きなパパママの笑顔には子どもの能力を伸ばす力が秘められています。笑顔にはこんな良い効果があります。

- 血流が増えて脳の働きが活発に
- ナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活性化して免疫カアップ
- 自律神経が整う
- 腹式呼吸で内臓の運動にもなる
- 周囲とのコミュニケーション力がアップ

リラックス効果  
ストレス軽減

好意的な印象  
信頼関係の構築

集中力や  
記憶力 UP

NK細胞の  
活性化

### 免疫



笑いは  
内臓のジョギング

このような笑顔の素晴らしい効果は、本人だけではなく周囲の人にも影響します。笑っている人を見ると自分もつい顔がほころんだり、つられて笑ってしまうことはありませんか？これは「表情同調」というもので、顔の筋肉が見たものと同じように動こうとする現象。相手が親しい間柄であるほど表情同調が強くなります。ほんの3秒のパパママの笑顔で子どもは幸せな気持ちになると言われています。



なかなか笑えない…  
そんな時は  
作り笑いでもOK!

作り笑いでも脳は笑っていると勘違いして、セロトニンを分泌させて本当に楽しいという感情を湧かせ、幸福感が得られるそうです。まずは口角を上げて笑ってみてください。笑いは自分自身の心と体を元気にするだけでなく、周囲の人も笑顔にしてくれます。まさに「笑う門には福来る」。ぜひ素敵な笑顔を作ってみてくださいね。



## 保育の様子



ばあ～!



お人形が  
わい❤

何を作ろう  
かな～?



ぼくパズル  
大好き♪

