



2月5日は「に(2)こ(5)にのび」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せんか？ 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るが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしす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◎。

### 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。