

年が明け早くも1ヶ月が経ちました。今月はもう、立春を迎えます。
 とは言っても、まだまだ寒い日は続きます。ひき続き、うがい・手洗いを
 励行し、体調管理に気を付けていきたいと思っています。

今月は7日に保育参観があります。

短い時間ではありますが、子ども達の園での姿や友だちとの関わりなど
 普段の生活の様子を見て頂けたらと思っています。

各家庭2名様までのご参加となりますが、何卒ご協力をお願いします。

今月の行事

3日(火)	節分の会
4日(水) 6日(金)	身体測定
7日(土)	保育参観
19日(木)	誕生会
23日(月)	総合避難訓練



総合避難訓練

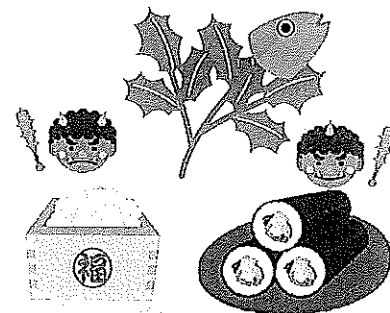


11月に消防署の方が来てくださり、消火器の使い方を教えてもらい、
 そして消防車を見せてもらいました。

今月は地震を想定して一時避難場所になります花乃井公園まで全員
 で歩いて避難します。消防士さんに見守られながら真剣に取り組んで
 いきたいと思っています。



3日(火)は節分です。
 暦の上では春になります。
 ”三寒四温”という言葉が
 ありますが少しずつ暖か
 くなっていきます。



節分は立春の前日をさし、古くは立春を一年の始まりとしたため、大みそか
 と同じように考えられていました。この夜に”丸かぶり”をするとその年は
幸運が巡ってくると言い伝えられています。

恵方とは、その年の幸運を招く方角のことで今年は西南西の方角になり
 ます。恵方に向けて無言でお願い事をしながら巻き寿司を丸かぶりするのが
 最近では定番になっていますね。その他、いわしの塩焼きを食べたり、
 いわしの頭に柊を立てて魔除けを作ったりと・・・

今年も家族みんなで福を呼び込みましょう！！



2月 ほげんだより

2015. 2. 2



大寒を迎え朝夕の寒さが厳しくなってきました。

また、2月は1年の中で最も寒さが厳しいといわれています。

しかし、暦の上では3日に節分4日に『立春』を迎え春が始まるとも言われていますね。

子ども達がお散歩へ行くときの元気一杯の『いってきま〜す』の声で私たちも寒さを忘れさせられます。

今日はちょっと気分が・・・という時に子どもの声を聞くとすう〜とどこかに吹き飛ばしてくれます。子ども達が私たちに与えてくれる影響は本当に素晴らしいです。

さて、近隣ではインフルエンザで学級・学年閉鎖をしていましたが当園では6名の罹患から拡大することなく経過しています。



今月も元気に楽しく過ごして行きましょう！！

”鬼は外〜福は内〜” 笑う門には福来る” にちなんで今月は『笑いの効能』についてお伝えしていきたいと思えます。



登園許可書について

登園許可書が必要な感染症が記載してありますので再度入園説明書の一番後ろのページをご確認下さい。

なぜ作り笑いでもいいのか？

えくぼができる位置に免疫力をあげる若返りのツボが集中しています。それとは反対に眉間のシワのところには病気や麻下を促進させるツボがあります。こんな秘密があるなんて私たちの体って本当に素晴らしいですね！

『笑う門には福来る』



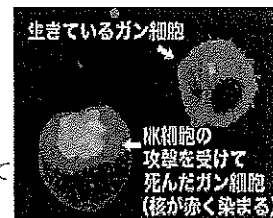
私たちの身体は60兆子の細胞でできています。そして、3000~5000個のガン細胞が毎日作られています（子どもでも）。1日にこれだけ多くのガン細胞が作られるのになぜ私たちはガンを発症しないのでしょうか？

それは、私たちの身体ではガン細胞と戦ってくれるNK細胞が働いてくれているからです。このNK細胞は笑うと増えるということが研究で発表されています。

笑うことで活性化されたNK細胞はモルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のあるβ-エンドルフィン（別名：幸せホルモン、若返りホルモンとも言われています）

というホルモンが大量にでてくるのです。

糖尿病や自己免疫疾患、難病の人に吉本新喜劇を見せて実際に血糖値が下がったり、ガン性疼痛が緩和されたりさまざまな効果が得られ今では、“笑い”を治療法として導入している病院もあります。



大きな声で笑うと効果が大きいと言われていますが、作り笑いでも同じ効果が得られると言われています。

さらに、笑いは理想的な呼吸とも言われています。呼吸で最も大切なのが呼気です。呼気を効率的にしてくれるのが“笑い”や“深呼吸”です。子どもの場合は「深呼吸しなさい」と言っても難しいので『大きなつぼの古時計』を歌うと効果的な呼気が得られると言われています。

最近、ヨガやあらゆる呼吸法などを巷でよく耳にしますが、その理由の1つが前述したことと言えます。

日頃、お仕事で忙しく子どもに愛情をかけてあげられていないと落ち込んでいる方や自分を責めてしまっている方もいらっしゃると思いますが、どうぞこの機会にお風呂の時にでも一緒に歌を歌ってみてはいかがでしょうか。そして、愛情のセンサーは背中にあります。寝る時に背中をさすってあげ、愛情をたっぷり注いであげてください。子どもはすぐにその愛情をキャッチしてくれますよ。

