



12月

ほけんだより

令和5年12月28日
社会福祉法人 顕陽会



2023年もあと数日です。
皆さんはどんな1年でしたか？

今年は、大きな病気・けがもなく比較的元気に過ごせた人もいれば、
大きな病気はしなかったが、定期的に免疫力の低下とともに体調を崩された方、
家族ではないけれど身近な人が体調を崩したなど・・・
いろいろですよ。

同じ思いで1年を過ごした人はだれ一人といません。
みんなそれぞれ違った1年だったと思います。

だから、新しい年が来るのが楽しみなんですよ♥

2024年も笑って過ごしたいですよ♥



笑いの効果

笑いは邪気を飛ばす！！

「子どもは無邪気でかわいい」とよく言いますが、
子どもは1日に300回も笑うらしいです。
ちなみに大人は大体10回～15回。
お父さん・お母さんが笑っていれば、子どもは、
幸せな時間の中で1日を過ごします。
だから自然と笑いが出てくるんですよ。

冬休みは、家族みんなでゆっくり、大掃除をしたり、凧揚げやかるたなど
お正月ならではの遊びを楽しんでくださいね！！
そして、子どもたちとのスキンシップも楽しんでくださいね。

甘えることって、とっても大事

アタッチメントを知っていますか？

抱っこされたり、なでられたりすると、赤ちゃん
や子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホル
モンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」
のときに、いつも見聞きする「やさしい声」や「笑顔」
が結びついて、アタッチメント（愛着関係）が作
られます。

子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を
始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子ども
が不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめ
てあげてください。

愛着関係があるから、
少し離れても
大丈夫



お父さんもお母さんも笑って♥笑って

笑いの効果

- 右脳が活性化
- 笑う門には福来る
- アッハッハッハ
- 笑いは魔法のコトバ
- アッハッハーフッフッフ
- 笑いは最高の腹式呼吸
- 失敗してもアッハッハ
- 成功したらホッホッホ
- ヨガの腹式呼吸で酸素いっぱい
- 大笑いには体操効果アリ
- 血液に多くの酸素が運ばれる
- 笑いは腹筋を鍛え
- 内臓をマッサージ
- イライラ・クヨクヨから解放
- 脳血流が良くなる
- 血糖値が下がる
- ストレス解消
- 笑いは伝染する
- 嬉しい時・楽しい時は
- 誰でも笑える
- つくり笑いでもOK
- 免疫グロブリンAが増える
- 脳内エンドルフィンが増加
- 呼吸が変わると意識が変わる
- 意識が変わると考え方が変わる
- 考え方が変わると人生が変わる
- 笑いは免疫力を高める



12月28日から1月3日まで、
保育所はお休みです。
休みに、何かありましたら、4日に
連絡をお願いします。
楽しい休日でありますように・・・
2023年も子どもたちの成長をお
父さん・お母さんと一緒に喜び合え
たこと、そばで見守れたことに感謝
します。

2024年もどうぞよろしくお願いし
ます。