



# みんなの健康



令和3年3月1日  
うさぎ山こども園  
養護教諭 高橋

今年度は自粛生活の中、行事などに制限があましたが、子どもたちにとっては様々な経験や、体験を通して沢山の思い出が詰まった1年だったと思います。

毎年多く見られるインフルエンザなどの感染症の発症がほとんど無く、それぞれのご家庭で、感染対策を徹底された成果だと思われます。

今後も油断することなく、春からの新しい生活に向けて取り組んでいきましょう。



## 子どもの笑顔



### 「笑う門には福来る」

なぜ笑うと福が来るのでしょうか。

笑顔が人生を好転させる仕組みについて、脳科学者の茂木健一郎先生がその根拠を分かりやすく解説されていました。脳の仕組みの中で、笑うということは、その本人が幸せであることのシグナルだということです。

「笑い」は脳の中に備わっている自分自身の気分を良くしたり癒したりするための装置で、笑うことによって気分をポジティブに変えられるそうです。

わが子には、たくさん笑って福を呼び込み、人生を切り開いてほしいものです。

### 「本能的なわらい～生理的微笑」

赤ちゃんはお腹の中にいる時や、新生児の頃でも笑うことがありますが、これは情緒に関係なく現れ本能的な反射と考えられています。

### 「意思のある笑い～社会的微笑」

生後2か月頃から周囲の人などからの働きかけに反応して笑顔が出るようになります。タイミングには個人差があるので、笑わないことも一つの個性としてとらえ心配しすぎないようにしましょう。

### 「子どもの脳の成長期は0～3歳」

この時期に脳の土台をより強いものにするためには、喜びの感情を多く持つことが有効で、子どもがたくさん笑える環境づくりが大切です。

子どもの声や行動に親が笑顔で対応することで、「反応してくれた、嬉しい」とプラスの感情が働き、子どもは笑顔になります。

### 「親が笑顔なら子どもも笑顔になる」

「お母さんの笑顔」には子どもの能力を伸ばす力があるそうです。笑顔で育てられた子は、脳の海馬（記憶をつかさどる）の成長が2倍速いそうです。

### 「良い笑い悪い笑い」

他人を嘲笑するのは「悪い笑い」です。笑顔のパワーとして効果があるのは、自分の失敗を笑い飛ばせる強さを持った「良い笑い」です。



## 耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう

