



みかん新聞



暖かい日が多くなり、過ごしやすい季節になってきました。
また新年度になり、新しい環境への緊張や疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。
大人も子どもも、リラックスできる時間を持てるよう心がけたいですね。

おやこでスキンシップ!

「皮膚は露出した脳」と言われ、皮膚からの情報はダイレクトに脳に伝わります。
スキンシップをすることにより、**オキシトシン**(愛情ホルモン)が分泌されます。

「オキシトシン」のすごい効果!

- 情緒の安定** 心が安らぎ、幸福感や愛情を深める
集中力も高まる
- 社会性の向上** 他者との関係を築くための基盤を作り、
コミュニケーション能力も向上する
- 脳の発達** 皮膚接触により脳の神経回路が活性化し、
認知力や運動機能の発達につながる
- ストレスの軽減** ストレスホルモンを低下させる働きがあり
心身がリラックスする

スキンシップは、する側・される側も両方に良い効果があります。
こちょこちょ遊び・抱きしめる・手で体を洗ってあげるなど、
日常生活の中でスキンシップを取り入れてみましょう♪



看護師より

こどもの花粉症



近年、こどもの花粉症が急増しており、発症の低年齢化が進んでいると言われてます。
風邪症状との見分けがつきにくいいため、早めに気づいてあげることが大切です。

こんなサインに注意!

- ・サラサラの鼻水が続いている
- ・頻繁にくしゃみがでる
- ・目をこする

花粉症対策

- ・乳幼児は帽子を着用させる
- ・花粉を落としてから室内に入り、
手洗い・できれば洗顔もする

市販薬の使用は避け、医師に相談して年齢に合ったお薬を処方してもらいましょう!

美容と健康に! いちごの効果

- いちごの効能** 美肌・アンチエイジング
免疫力向上
腸内環境改善
ダイエット効果 など

フルーツの中でも、1個あたりのビタミンCの含有量はトップクラス!!
6個で一日分を摂取できます

ただし、食べすぎには注意!
1日7~10粒程度を目安に、適量をおいしく食べましょう♪

* 堺市訪問型病児保育センター *

〒590-0079
堺市堺区新町2番4号 小山電ビル2階B号
TEL: 072-228-7668 FAX: 072-228-7661
携帯: 070-1742-6888(日・祝・夜間)

HP <http://yurikagonetwork.com/houmon/>



サポート会員 募集中!

お気軽にお問い合わせください➡