



ファミリーでふれあいを♡



新しい年度になり、生活環境が変わったり、コロナ禍で生活様式が変わったりと変化の多い時期です。

こんな時は、親子や家族でいつも以上に肌の触れ合いを心がけましょう。大好きな人と肌が触れ合うことによって、お互いの脳からオキシトシン（幸せホルモン）という物質が出ます。この物質の働きで、愛着関係が深まったり、幸せな気持ちになります。

乳幼児は、体をやさしくマッサージしてあげるといいでしょう。むずかしい手順は必要ありません。優しく肌に触れて撫でてあげるだけでも充分です。お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんの手の温かみや優しさが子どもの気持ちを温かくしてくれます。大きくなって、体に触れるのを嫌がるようになったら、学校に行く時などに背中や肩などをポンポンと叩いて“いってらっしゃい”と声をかけたりするのもいいと思います。



小さいうちから、たくさんのオキシトシンを出していると脳がオキシトシンを出しやすくなるそうです。大人になっても肌を触れ合うことでオキシトシンは出ます。子供と一緒に幸せホルモンをいっぱい出しましょう。



食中毒の予防をしましょう

梅雨などの高温多湿となる季節にO-157やサルモネラ、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌などの細菌性による食中毒が多く発生します。注意しましょう。

<予防のポイント>

- 生鮮食品は新鮮なものを。
- 冷蔵・冷凍食品はすぐに冷蔵庫へ入れる。
- 調理前、食事の前には必ず手洗いを。
- 中心部までしっかり加熱すること。

臨時休診のお知らせ

22日(火)
14:00~15:30

