



七夕の短冊が風に揺れ夜空に天の川が輝く季節になりました。お子さまの願い事が叶うようにと願いながら、体調の回復と笑顔の再会を楽しみにしています。病児室もみの木では、こまめな水分補給や休息を大切に、少しでも快適に過ごせるよう努めています。



## 笑顔、笑いの驚きの効果 笑うことが健康や幸せにどれ程深く関わっているかご存知ですか？

★ 心からの笑いでなくても「微笑む」「笑う」動作だけで脳をリラックスさせ、意識的に声をだして笑うと全身に与える運動効果も高いそうです。

笑うと「エンドルフィン」「セロトニン」「ドーパミン」といったホルモンが分泌されこれらはそれぞれ【幸福感】【リラックス】【ポジティブさ】をもたらすのでストレスを解消し、また細菌やウイルスから体を守る働きをしてくれる「ナチュラルキラー細胞」が活性化され、免疫力を高め病気にもかかりにくくなると、様々な研究から明らかになりつつあります。「笑い」とは "笑う門には福来る" 驚きの良薬といえそうです。

## 赤ちゃんの笑い 赤ちゃんの笑いには発達に合わせて変化があります

👶 【生後1か月くらいまで】 生理的微笑といい、睡眠時などに無意識に口元が緩んで笑ったように見える反応があります。これは脳の原始的な部分の反射であり、感情が伴うものではありません。

👶 【生後1-2か月】 人や音の刺激に対して反応してにこっと笑うようになります。これがあやし笑いです。社会的微笑と言います。

👶 【3か月〜】 この社会的微笑が増加し、人の顔や声などに反応してケタケタ、キャッキョと声をだして笑うようになります。

👶 【6か月〜】 個人差はありますが、人の顔を見分け、両親や良く知っている人の顔を判断して笑う。自発笑いがみられます。

### 経験とシナプスの変化

刺激のある環境	刺激のない環境
	
シナプスが豊かに成長	シナプスの成長が乏しい

🌻 笑いもこのように変化していくことは、脳の発達や神経ネットワークの拡大が関わっています。この神経ネットワークをシナプスといいます。脳内には、ニューロンと呼ばれる神経細胞があり、それがつながりシナプスを形成します。このシナプスを介して、ネットワークを形成し情報を伝達していきます。シナプスは 生後からどんどん増えます。五感（触覚・嗅覚・視覚・聴覚・味覚）を通して外部からの刺激をニューロンが受け取ると、それを次のニューロンに伝えようとシナプスができます。シナプスは生後8か月まで急増し、そこから取捨選択して6-10歳くらいには大人と同じ数になります。

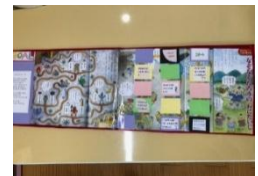
赤ちゃんの笑いも脳の発達の一つです。赤ちゃんの顔を優しく見つめながら優しく話かけたり、優しく触れたりしながら五感を使って赤ちゃんとのコミュニケーションをとることで様々な脳の発達が促されます。そしてコミュニケーションが愛着を形成し心の安定ができることで、よりよい成長発達につながっていきます。

鹿浦小児科医院監修

おままごとスペース



新しいすごろくが増えました



### 【昨年7月の利用状況】

急性咽頭炎、急性上気道炎、急性気管支炎、  
急性胃腸炎、溶連菌、気管支喘息、ヘルパンギーナ  
咽頭副鼻腔炎、急性中耳炎、伝染性膿痂疹

🌱 0歳から小学生まで幅広い方の  
利用がありました。



医療法人社団恵育会 病児室もみの木

対象年齢 6か月～小学3年生

利用時間 月～金曜日 AM8:30～PM5:30  
土曜日 AM8:30～正午

利用料金 1日 2000円  
場所 鹿浦小児科医院裏



\*登録用紙は鹿嶋市ホームページからダウンロードできますので是非ご覧になってください。  
QRコードからもご覧になれます。

