

# 9月のほけんだより

平成29年9月1日発行  
みなみひの保育園

今年の夏は色々な感染症が出ていましたが、やっと終息しました。しかし、まだまだ暑い日や秋の訪れとともに涼しい日も増え、気温差や夏の疲れで体調を崩しやすい季節です。体調管理には十分気を付け、早めに対応していきましょう。

## ヘルパンギーナとは

### 原因

コクサッキーウイルスによる感染症で夏かぜのひとつです。潜伏期間は2～4日間です。

### 症状

高熱が出てのどの奥に水疱ができ、そのうちに潰瘍になります。痛みがひどいため飲み込みにくく、そのため水分が不足しがちになるので注意します。発病から2～3日ほどで熱は下がり、のどの痛みもおさまります。

### 対応

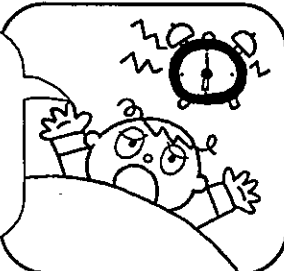
熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごします。脱水症状に注意して水分をしっかりととり、食べやすい食事を用意しましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



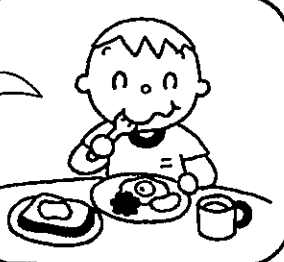
### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### 朝食をとる

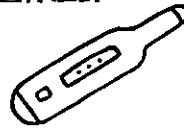
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳を摂りましょう。



## 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

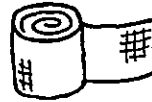
### □体温計



### □ばんそうこう



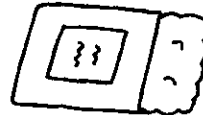
### □包帯



### □ガーゼ



### □脱脂綿



### □綿棒



### □ピンセット



### □毛抜き



### □はさみ



### □水まくら



### □湿布薬



### □化膿止め



### □虫刺され用塗り薬



いざというときに慌てないように救急箱は取り出しやすい所に保管しましょう。