

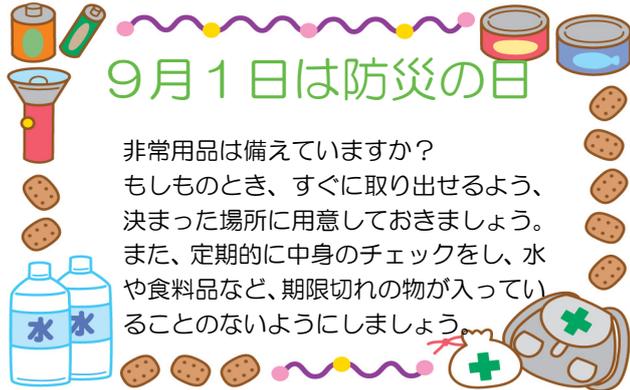


# 9月のほけんだより

2022.9月号

今夏もとても暑かったです。行動制限なしの暑い夏を皆さまはエネルギーにお過ごしになったことと思います。賑やかだったセミの声も、今では愛おしくも感じます。通勤途中の住宅街で、元気に鳴くセミの声を背にある父子が、「何でセミは鳴くの?」「僕たちここだよ、ここにいるよって教えてくれてるんじゃない?!」という素敵な会話を耳にし心とむ一瞬でした。

今回のほけんだよりでは、“防災の日”“生活リズムを見直そう”“感染症について”をお伝えします。



## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？  
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。  
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

## 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、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 感染症について

世田谷ベアーズにて、何らかの感染症が確認され情報が入った時点でお知らせをします。その方法は・・・

- ・玄関靴箱への掲示
- ・メールでのお知らせ

不明な点などは直接お尋ねください。

8月に確認された感染症としては、新型コロナウイルス感染症とRSウイルス感染症です。新学期が始まり、交流が増える今だからこそ、改めて感染症対策をご家庭でも見直されることをお勧めします。

世田谷ベアーズでも引き続き対策を講じてまいります。

～～手足口病が流行っています！～～

世田谷保健所から手足口病の感染者が増加傾向にあり、注意喚起の内容が送られています。

手足口病とはどのような感染症でしょうか？！

病原体…複数ある

潜伏期間…3～6日

症状…主に口腔粘膜と手足末端の水疱性発疹 発熱と喉の痛みを伴う水ぶくれが口腔内にでき、唾液が増え、手足の末端、おしり等に水ぶくれが生じる。

感染経路…飛沫・接触・経口感染 症状が出た最初の週が感染力が最も強く、回復後も飛沫や鼻水からは1～2週間、便からは数週～数か月間ウイルスが排出される。

予防・治療方法…ワクチンなどなく、手洗い励行など一般的な予防方法の励行 再登園の目安…発熱や口腔内の水ぶくれなどの影響がなく、普段の食事が摂れること

登園届…必要

感染症は正しく怖がるのが大切です。お気軽にお声がけください！