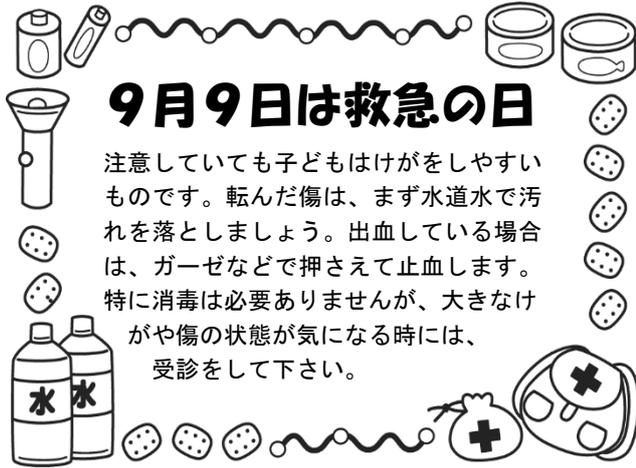


# 9月のほけんだより

平成 29 年 9 月 1 日発行  
戸塚愛児園

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。朝晩の気温の変化も大きくなるので、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活をこころがけ、睡眠を十分取り、朝食をしっかり食べて元気に登園してきてください。



## 9月9日は救急の日

注意していても子どもはけがをしやすいものです。転んだ傷は、まず水道水で汚れを落としましょう。出血している場合は、ガーゼなどで押さえて止血します。特に消毒は必要ありませんが、大きなけがや傷の状態が気になる時には、受診をして下さい。

## 知っておこう！ 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

## 7・8月の感染症

	7月	8月
ウイルス性胃腸炎	1名	0名
RSウイルス	0名	4名
突発性発疹	1名	0名
手足口病	21名	8名
ヘルパンギーナ	2名	2名

今年の夏は全国的に暑い夏となりました。まだまだ残暑厳しく、涼しくなるのは「秋分の日」あたりから・・・。

7月に入り手足口病が流行しました。アデノウイルスが影響している「咽頭結膜熱（プール熱）」や「流行性結膜炎」発熱、鼻水、目の充血、目やになどの症状が見られるお子様が数人見られました。また8月に入りRSウイルス感染症が目立ち、軽い風邪症から重い肺炎まで様々です。特に1歳以下でRSウイルスに初感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。

秋は虫が活発になる時季です。虫刺され（蜂）に注意しましょう。また頭シラミにも要注意です。

## 睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

