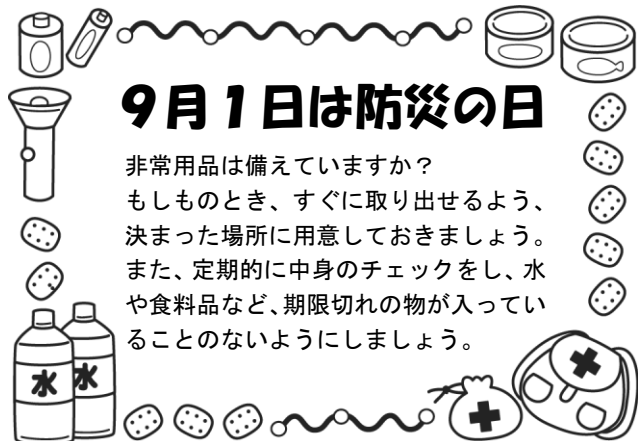




# 9月のほけんだより

令和3年9月1日発行  
戸塚愛児園

今年の夏は、まれにみる暑さの中、さらにマスクが顔の一部となり暑さ倍増でした。朝夕は過ごしやすくなり、そろそろ夏の疲れが出るところです。紅葉した木々を眺めたり虫の音に耳をすませ、ゆっくりと風を感じ、味覚の秋を楽しんではいかがでしょうか。



## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

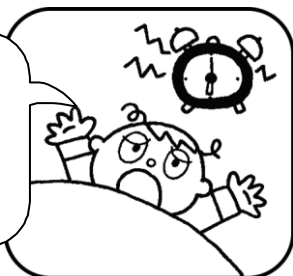
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

## 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。



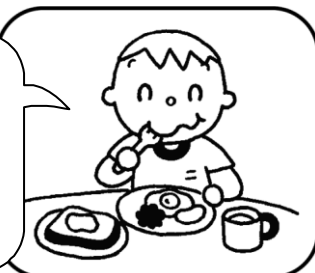
### 光を浴びる

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

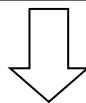
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 主な症状～水ぼうそう～

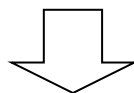
潜伏期間は2～3週間。微熱が出ると同時に体のやわらかいところに発しんがで、半日から1日で顔、口の中、胸、背中、手足から頭皮の中にまで、全身に広がります。直径2～5mmくらいの赤い斑点で、1～2日で中央に水ぼうができて、かゆみも出てきます。水ぼうは、はじめは透明で次第に中が白っぽく濁ってきて、1～2日過ぎると、乾いて黒っぽいかさぶたになります。

潜伏期間 2～3 週間



微熱

やわらかい  
ところに発しん



全身に発しん

・直径2～5mmくらいの赤い斑点



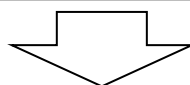
・透明の水ぶくれ



・水ぶくれが白く濁っている



・黒っぽいかさぶた



1～2週間で発しんが消える。

※登園の際は「意見書」（旧登園許可証明書）を必ず提出してください。

