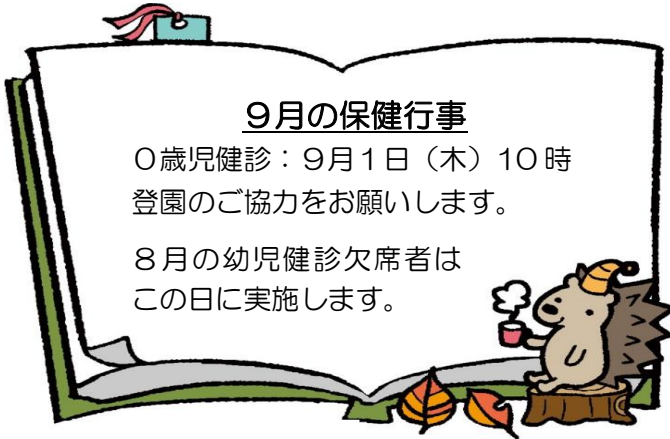




# ほけんだより

令和4年度 9月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師

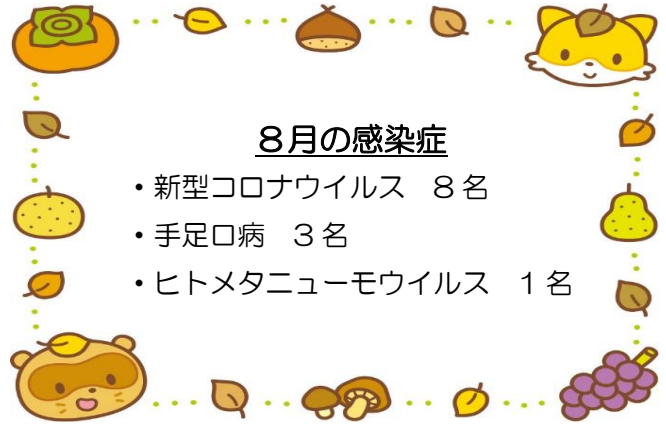
9月に入り、暑さも和らぎはじめ、心地のよい涼しい風が吹き抜けます。夏を元気いっぱい過ごした子どもたちは、夏の疲れが出やすくなる時期なので、生活リズムを整えて体調を崩さないようにしていきましょう。



## 9月の保健行事

0歳児健診：9月1日（木）10時  
登園のご協力をお願いします。

8月の幼児健診欠席者は  
この日に実施します。



## 8月の感染症

- 新型コロナウイルス 8名
- 手足口病 3名
- ヒトメタニューモウイルス 1名

## 発熱症状

昨今では、発熱症状があると「コロナウイルス」と疑ってしまいがちですが、「コロナウイルス」以外にも「手足口病」が全国的に流行しています。また、あまり聞きなれないと思いますが、「ヒトメタニューモウイルス」という病気もあります。これは2001年に発見された病気であり、「RSウイルス」と症状が類似しています。

## ヒトメタニューモウイルス

生後6ヶ月頃から感染しはじめ、2歳までに約50%、10歳までにほぼ全ての子どもたちが、このウイルスに感染すると言われています。感染経路は飛沫と接触感染で、一度感染しても再感染する可能性があります。

**症状：**通常は咳、鼻水、熱などの風邪症状は4日から1週間で治まります。ただ、重症化すると細気管支炎、肺炎になることがあります。ゼーゼー・ヒューヒューという呼吸音や呼吸困難といった重い症状が見られることがあります。

## 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。



## 9月1日「防災の日」

いざというときに備え、地震が起きたときの行動を、子どもとシュミレーションしておきましょう。

- ① 身の安全の確保…机やクッションなどで頭を守る。
- ② 火を消す…コンロやストーブなどを消し、元栓を閉める。
- ③ 慌てて外へでない…ドアを開け、出口を確保する。地震情報を確認する。
- ④ 必要なら避難する…電気のブレーカーを落としていく。