



# 9月ほけんだより



令和4年9月1日

小佐野保育園

看護師 佐々

暑さもひと段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになってきました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時です。毎日の体調の変化にご注意下さい。

## 水ぼうそうは、たいじょうほうしん帯状疱疹の原因にも



水ぼうそうは、すいとう水痘・たいじょうほうしん帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。全身に発しんがで、やがて水ぶくれからかさぶたに変化します。水ぼうそう自体は軽い病気ですが、治った後もウイルスが体内に残り、たいじょうほうしん帯状疱疹という病気を引き起こすことがあります。



予防接種を受けずに水ぼうそうにかかると、のちのち体調が悪くなったりして免疫が落ちたときに、ウイルスがあばれ出したいじょうほうしん帯状疱疹を起こします。予防接種を受けると、水ぼうそうとたいじょうほうしん帯状疱疹の両方を防ぐことができます。

予防接種により……

水ぼうそうは、妊娠中の女性がかかると、おなかの中の赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。みんなが予防接種を受けて水ぼうそうの流行を防ぐことは、多くの人を守ります。

本人を守る

みんなを守る

## 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。



## おねがい

釜石市でも新型コロナワクチン小児（5～7歳）接種が始まっています。ワクチン接種翌日は、体調観察の為、ご家庭で過ごして頂きますように、ご協力よろしくお願い致します。

## 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。

