



ほけんだより

～すくすくげんき～

1歳のお誕生日と小学校入学準備に「麻しん風しん(MR)の接種を!

○対象年齢→【第1期】1～2歳未満(2歳の誕生日前日まで)

【第2期】小学校就学前の1年間

・麻しん・風しんどちらの病気も感染力が大変強く、手洗いやうがいだけでは予防できません。根本的な治療はありませんが、ワクチンが感染を防ぐただ1つの方法です。

・一人一人が予防接種を受けて麻しん・風しん混合ワクチン(MR)の接種率が95%以上を保つことで流行を防ぐことができると言われています。

・無料で受けられる予防接種期間内での早めの接種をお勧めします。
 ※上記対象期間内で接種をしなかった場合は、全額自己負担となります。ただし、疾患などの事情で受けられない場合は所定の手続きで、期間の延長ができる場合もあるようです。全額自己負担だと稲城市は病院により違うようですが、1回1万円前後のところが多いとのこと。



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。

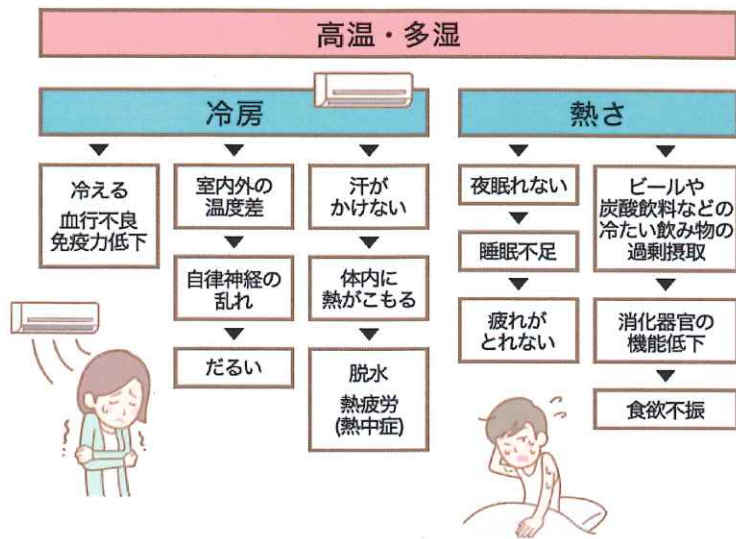


おむつかぶれとまちがえやすい
カンジダ感染症
 赤いブツブツや皮がむけたような湿しんができます。おむつかぶれとまちがえやすいのですが、カンジダによるものは、おむつの当たらない、またの奥まで炎症が起こります。おむつかぶれの薬ではよくなりません。なかなか症状が改善されないときは、皮膚科を受診しましょう。

8月の健康状況

★突発性発疹・・・2名

【夏バテのメカニズムと予防】



夏は左記のようなメカニズムで食欲は低下し疲れやすくなります。規則正しい生活リズムに戻し、栄養バランスを整えた食事摂取を心がけましょう。また、適切な冷房温度の調整を行い、早い回復を目指しましょう。

- ビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れるように心がけましょう。
- タンパク質を一食ごとにいずれか一品とるように心がけましょう



夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。

- 食欲増進には・・・
 ・香辛料やクエン酸、香味野菜の活用を・・・

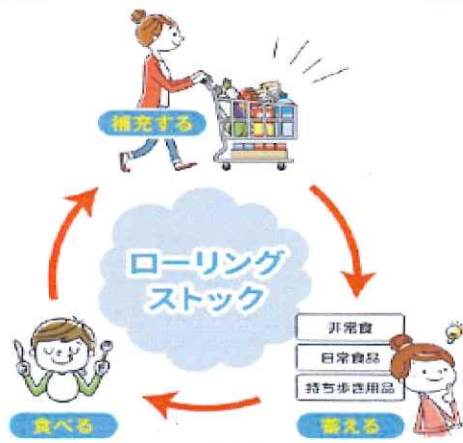


9月1日は
防災の日

9月9日は
救急の日

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。

【ローリングストックがおすすめ】



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

できれば1週間分を備えましょう

【備蓄商品の選び方】

- ▶ 災害直後は炭水化物になりがち・・・
 -タンパク質を取るためには缶詰がおすすめ
- ▶ 便秘や口内炎など体調不良を起こしやすい
 -ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

使用期限は
きれてない?



必要なものは
そろってる?