

ほけんだより



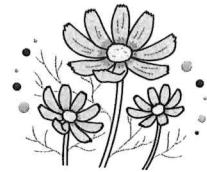
まだまだ暑い日が続いていますが、ようやく記録的な猛暑から解放され、遠くに秋の気配を感じるようになりました。

9月9日は『重陽(ちょうよう)』です。近年ではあまり馴染みがありませんが、七草、雛祭り(桃の節句)、子どもの日(端午の節句)、七夕と並ぶ五節句の一つで、最も大きい「陽(奇数)」である9が重なるこの日は、不老長寿を祈願する節句と言われています。古くから菊は邪気を払い長寿の効能がある植物と信じられていた事から、菊の香りを移した「菊酒」を飲んだり、菊の被綿(きせわた:綿を菊に被せて一晩置き、朝露を染み込ませた物)で身体を清めたり、といった形で祝ってきたそうです。また、栗の収穫時期と重なる事から「栗の節句」とも言われ、栗ご飯を食べたとも。栗の季節には少し早いですが、不老長寿を祈願して、ご家庭でも菊を飾り、栗ご飯を食べてみて下さいね。



感染症情報

ヘルパンギーナ 3名



※ヘルパンギーナは、コクサッキーウイルスやエコーウイルス等に感染する事で、発熱・咽頭痛・口腔粘膜の水ぶくれ等が現れる病気です。夏に流行する病気の一つで、都内でも少しずつ罹患者が増加してきています。

～ 9月1日は防災の日です ～

防災の日は、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの自然災害に対する認識を深め災害に備える事を目的として、関東大震災が発生した日である9月1日に制定されました。台風が上陸する回数は、9月が最も多いそうです。今のうちに備えを見直しておくで安心ですね。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください