



ほけんだより9月号



まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩すことがあります。

子どもが健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

季節の変化に応じて生活リズムを整えましょう！

夏の暑さで乱れた体内時計を「食事」「睡眠」「運動」でリセットしましょう

朝は日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計をリセットしてあげましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは頭や体に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動ができます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



昼はしっかり体を動かし活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



夜は暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めに繋がります。夜のテレビやゲームは良い睡眠が得られません。



* 保育園 感染症情報 *

令和5年9月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①新型コロナウイルス感染症	②手足口病	③溶連菌感染症
---------------	-------	---------

令和6年7月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①手足口病	②RSウイルス感染症	③アデノウイルス(咽頭結膜熱・流行性角結膜炎含む)
-------	------------	---------------------------

手足口病は全国的に、患者の届け出数が、過去10年間と比較してもかなり多い状況となっています。富山市でも7月は1000人以上の報告があり、罹患数の約7割を占めていました。引き続き感染対策をお願いします。

*厚生労働省のホームページ:「手足口病」もご参照ください。

9月1日は防災の日

《もしもの備えはできていますか?》

- ・非常時の持ち出し品の準備はしてありますか。両手が見えるようリュックサックに詰めておきましょう。



【乳幼児の準備品】

- ・離乳食やおやつ、紙おむつやおしりふき、着替え、ブランケット、おもちゃ、ビニール袋、常備薬、母子手帳のコピーなど

- ・避難場所や避難経路を家族で確認しておきましょう。

*育さぼとやまホームページ 防災対策もご参照ください。



9月9日は救急の日

不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。乳幼児にどんな事故が起こりやすいか知っておきましょう。

《起こりやすい事故と原因》

- ・誤飲・中毒: 煙草・医薬品、洗剤、コイン、ボタン電池、磁石など
- ・窒息: お菓子、豆、ナッツ類、ブドウ、ミニトマトなど
- ・転倒・転落: 階段、窓、ベランダ(踏み台になるものをおかない)
- ・溺水: 浴槽(残し湯をしない)、水遊び



*子ども家庭庁「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」もご参照ください。

子どもの急なケガや病気に困った時は!

子ども医療電話相談事業 #8000 又は 076-444-1099

平日: 午後7時~翌朝9時、土曜日 午後1時~翌朝9時

日曜・祝日: 午前9時~翌朝9時

こどもの救急 社団法人 日本小児科学会 HP <http://kodomo-aq.jp/>

気になる症状別に、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

富山市・医師会急患センター 076-425-9999

月曜~土曜日(午後7時~午前0時)

日曜・祝日(午前9時~午後5時30分/午後6時30分~午前0時)

大阪中毒110番(365日・24時間対応) 072-727-2499

つくば中毒110番(365日・9時~21時対応) 029-852-9999

異物(洗剤や煙草など)を飲み込んで、困った時は相談しましょう。専門の知識を持つ薬剤師が対応しています。

