



ほけんだより9月号



令和7年9月1日
富山市こども保育課

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しやすくなります。

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！

* 早寝・早起きをしましょう *



早寝・早起きをするために、子どもが寝る時間になったら部屋を暗くするなど、就寝前の雰囲気を作りましょう。また、毎朝決まった時間に起きてカーテンや窓を開けて朝の光を浴びましょう。脳や体が目覚めて、元気に一日の活動を始めることができます。

* 朝食をしっかり食べましょう *



朝食には、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を上げる大切な役割があります。
よく噛んでしっかり食べることで血液が体中を巡ります。

* 朝食後の排便の習慣をこころがけましょう *



朝食を食べると、腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。朝は慌しくなりがちですが、排便のためにトイレに座る時間を作りましょう。

* 良眠できるための環境を整えましょう *



テレビやスマートフォン等の光は脳を興奮させ睡眠を妨げ、夜更かしの原因となります。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。眠りは日中の疲れをとり、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

早く寝ることが、すっきりとした朝の目覚めに繋がります。

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

《もしもの時の備えはできていますか？》

- ・地震で倒れやすいものはないか
 - ・非常時の持ち出し品の準備
(両手が見えるようにリュックに入れるのが良いでしょう)
(日用品や食品の他に、母子手帳のコピー、靴、おもちゃなど)
- ご家庭で、火事や地震など自然災害が起きたらどのように行動すべきか確認し、日頃から緊急時に備えましょう。



《事故やケガにつながる危険はないですか？》

- ・誤飲・窒息 (小さなおもちゃ・煙草・電池・薬など)
 - ・転倒・転落 (椅子・机・階段・ベランダの踏み台など)
 - ・溺水 (プール・浴室など)・熱傷 (ポット・アイロン・炊飯器など)
- 危険と思われる物は子どもの手の届かない場所に保管することが基本です。
大きな事故やケガは環境を整えるだけでも予防できることがあります。この機会に、子どもの身の回りの安全について見直してみましょう。



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 (月曜～金曜) 午後7時～翌朝午前9時まで、土曜日 午後1時～翌朝午前9時まで
日曜・祝日 午前9時～翌朝午前9時まで対応しています。

こどもの救急Webサイト 社団法人 日本小児科学会 <http://kodomo-qa.jp/>
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、気になる症状別に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 夜間 (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)
※お昼ごろに1時間の休止時間があります。



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、困った時はすぐに電話をして相談しましょう。
専門の知識を持つ薬剤師が対応してくれます。