

# 9月 ほけんだより

令和6年9月 虹のこころ保育園

秋を迎えましたが、残暑で汗ばむ日がしばらくは続きそうです。頑固な夏にもう少し付き合うつもりで、引き続き暑さ対策にも気を配っていきたいと思います。

9月9日は...

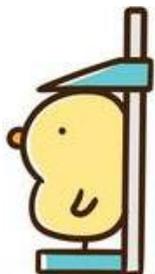


日本小児科学会の監修したホームページ「[こどもの救急](#)」に様々な救急時の対応方法についての記載があります。

生後1か月～6歳までの子どもを対象に、夜間や休日などの診療時間外に、病院を受診するべきかの判断の目安が分かりやすく記載されています。

また、日本小児科学会ホームページ内の「[Injury Alert\(傷害速報\)](#)」にも、様々な傷害の記録があります。命に関わる症例も多く、すべて些細なことがきっかけで起こっているものばかりです。日々の生活の中でヒヤッとする場面もあると思いますので、目を通して頂くことで、自宅等での事故防止のきっかけになればと思います。

その他に、医師が監修したホームページ「[教えて！ドクター](#)」も子どもがよく罹る病気や怪我、緊急時の対応方法についてわかりやすく解説してあります。アプリもあり、とても見やすいので困った時に参考になるとと思います。



## 9月のほけん行事

頭髪検査 2・17日

身体測定(幼児組) 11・12日

身体測定(乳児組) 18・19日



こどもと覚えておきたい！  
いざという時のための緊急電話番号



110 事件・事故

119 火災・救急

118 海での事故

#8000 子ども医療電話相談

#7119 緊急安心センター

189 児童相談所虐待対応ダイヤル

171 災害用伝言ダイヤル

スマートフォンの場合は、ロックがかかっている場合でも「110」、「119」、「118」に緊急通報ができるようになっています。

また、緊急時スマホがなかった場合の対処法として、家の近くのどこに公衆電話があるのか、どうやって公衆電話から電話をかけるのか親子で知っておくと安心です。緊急通報の場合は、硬貨もテレホンカードも不要です。

## 生活リズムを見直しましょう

夏は様々なイベントがあり生活リズムが乱れがちになります。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、一番重要なのは朝の生活改善です。朝は決まった時間に起き、朝ご飯をしっかり食べましょう

[1日の睡眠時間の目安](#) 6か月→13-14時間、1-3歳→11-12時間 3-6歳→10-11時間

夜 🌙

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう！

朝 ☀️

顔を洗って着替え、朝ご飯を食べる時間を持てるように起こしましょう。自分の身の回りの事をやるようになる時間がかかります。あわてず、せかさず済むよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。