



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！

* 手洗い・うがいを忘れずに *

風邪や下痢などの感染予防の第1歩は、ていねいな手洗いとうがいです。新型コロナウイルスの対応も同様です。外遊びの後、トイレの後、食事やおやつの前はしっかり手を洗いましょう。



* 早寝・早起きをしましょう *

眠りは疲れをとり、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。テレビ等の光は脳を興奮させ睡眠を妨げます。早寝・早起きをするためには、子どもが寝る時間になったら就寝前の雰囲気を作りましょう。朝は、毎日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。脳や体が目覚めて一日の活動を始めます。



* 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、低くなった体温を回復させ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、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝は、慌ただしくなりがちですが、排便のために、トイレに座る時間をつくりましょう。



* 新型コロナウイルスと子どものストレスについて *

- ・深呼吸をして気持ちを落ち着け、ゆっくり5秒数えましょう。
- ・好きな飲み物や食べ物を口にして気持ちを落ち着けるようにしましょう。

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html> をご参照ください。



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？》

- ・非常時の持ち出しの準備
 - ・避難場所や経路
 - ・地震で倒れやすいものはないか
 - ・連絡方法
- など、ご家庭で火事や地震など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るようにしましょう。



《事故やケガにつながらない備えをしましょう》

- ・誤飲（煙草の吸殻・電池・薬等）
- ・窒息・溺水（浴室など）
- ・転倒・転落（ベランダの踏み台など）



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。子どもは、身のまわりの全ての物に興味を持つということを念頭に置き、この機会に、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！

小児救急電話相談 #8000 又は 076-444-1099

毎日午後7時～翌朝9時まで、土曜日午後1時～翌朝9時まで
日曜日午前9時～翌朝9時まで、対応しています。

富山市・医師会急患センター 076-425-9999

夜間（午後7時～午前0時）・休日（午前9時～午後5時30分・午後6時30分～午前0時）
急患センターには必ず小児科医がいます。午前6時まで待機し、急患の診療を行います。

こどもの救急 公益社団法人 日本小児科学会 HP <http://kodomo-qa.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。

中毒110番！ （日本中毒情報センター）

異物（煙草や洗剤等）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。

大阪中毒110番 072-727-2499（365日・24時間対応）

つくば中毒110番 029-852-9999（365日・9時～21時対応）



* 保育園 感染症情報 *

（富山市内保育施設で9月に多く発症した感染症）

年	①	②	③
令和元年	RS ウイルス感染症	ヘルパンギーナ	溶連菌感染症
令和2年	突発性発疹	伝染性膿痂疹（とびひ）	アデノウイルス （咽頭結膜熱・流行性角結膜炎含む）
令和3年	溶連菌感染症	RS ウイルス感染症	伝染性膿痂疹（とびひ）