



ほけんだより9月号



令和8年9月1日
富山市こども保育課

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりましたが、日中はまだ厳しい暑さが続いています。この時期は、夏の疲れと、朝夕と日中の寒暖差から体調を崩しやすい季節でもあります。ご家庭でも生活リズムを整えて、元気に秋を迎えましょう。

季節の変化に応じて生活リズムを整えましょう

朝の光で「体内時計」をリセット！



夏の間に、夜更かし気味になってしまった生活リズムを戻すために、朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、夜も自然に眠りにつくことができます。

夏の疲れた胃腸を休める食事を



冷たい食べ物や飲みものをとる機会が多かった夏のお腹は、少し疲れ気味です。温かいスープや消化の良いものをとって胃腸をいたわりましょう。これから美味しい秋の食材を取り入れるのもおすすめです。

「シャワーだけ」から「湯船につかる」習慣へ



夏場はシャワーだけですませていたご家庭も、ぬるめのお湯（38～40度くらい）にゆっくりつかることで、副交感神経が優位となり、入眠がスムーズになります。

衣服の「重ね着」で体温調節を



涼しい日が増えてきますが、子どもは活発に動くとすぐに汗をかきます。薄手の長袖や、脱ぎ着ができる上着（カーディガンなど）で体温調節ができるようにしましょう。

9月1日は「防災の日」・9月9日は「救急の日」

自然災害や突然のけがに備え、ご家庭で以下のポイントをチェックしておきましょう！

■家庭での防災チェック

□地震で倒れやすいものは固定してありますか？

□防災リュックの準備はしてありますか？

（日用品、非常食、着替え、母子手帳や保険証のコピー、履きなれた靴、お気に入りのおもちゃ・絵本など）

□災害が起きた時の行動を、日頃から家族で話し合っていますか？



■事故につながる危険箇所チェック

□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）

※危険な物は子どもの手の届かない場所に保管しましょう。



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。

