

9月のほけんだより

平成28年9月
玉島保育園

暑い夏を過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出やすい時期でもありますので、体調の変化に気をつけていきましょう。また今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

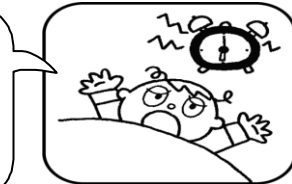
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

早寝早起き

まずは、環境づくりから。部屋は「薄暗く」「静かに」。さらに、寝る前のテレビなどの光刺激は禁物。



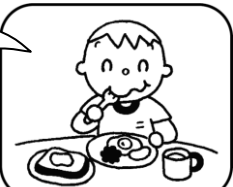
光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



今月9月の保健予定！

9月	2日(金)	0・1歳	身体計測
	5日(月)	2・3歳	身体計測
	6日(火)	4・5歳	身体計測
	9日(金)	AM	耳鼻科検診 (阪大病院 今井Dr.)

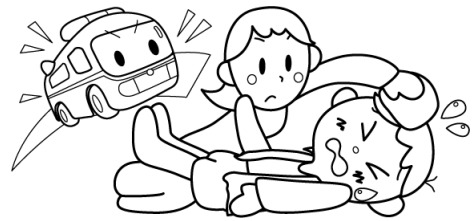
9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。

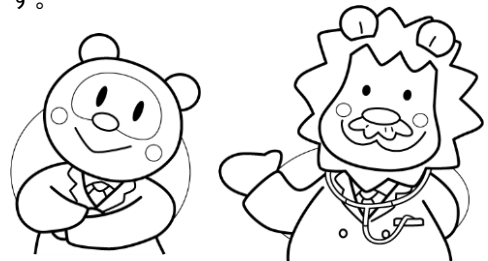
子どもの病気やけがの時などに、小児救急電話相談などを知っておくと便利です。

小児救急電話相談

#8000



子どもの急な病気などで、どうしてもいかに悩んだ場合には、#8000に電話すると、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けることができます。
#8000に電話をかけると、住んでいる都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。



Webサイトの「こどもの救急」(<http://kodomo-qj.jp>)でも、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。対象年齢は生後1か月から6歳までとなっています。このサイトは、厚生労働省研究班/公益社団法人 日本小児科学会により監修されたものです。