



9月のほけんだより

令和元年9月1日
あいせん保育園

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。夏の疲れは出ていませんか？
元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

9月9日は救急の日



「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。1987年に厚生労働省によって定められました。簡単にいうと“救急について知ろう!”という日です。この機会に、自宅の救急箱の点検をしたり、急に誰かの具合が悪くなったり、怪我をした場合はどうしたらよいかなどを、家族などと話してみるのも良いかもしれません。

生活リズムを見直そう!

この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 普段の生活を見直し、リズムを取り戻しましょう。

●夜寝る時間は遅くなっていませんか？

子どもに必要な睡眠時間は、1～2歳で11～14時間、3～5歳で10～13時間程度が理想とされています。夜寝る時間が遅くなれば、必然的に朝起きる時間も遅くなってしまいます。遅くても21時頃には布団に入りましょう。



●朝ごはんはしっかり食べていますか？

朝食は一日の生活リズムを作る大切なものです。朝食をとることで、血糖値が上がり、脳に栄養がいきわたります。また、胃腸にも刺激を与え、食後に便意をもよおすきっかけになります。



いざという時の救急医療情報

★どこを受診すればよいか分からない時

- ・川崎市救急医療情報センター（24時間、365日）
オペレーターによる案内 Tel044-739-1919
音声による自動応答案内 Tel044-739-3399

★休日や夜間に診療してくれるところ

- ・川崎市川崎休日急患診療所（内科、小児科）
Tel044-211-6555（日曜、祝日、年末年始）
- ・川崎市南部小児急病センター（市立川崎病院内）
Tel044-233-5521（24時間、365日）

★夜間に子どもの体調で不安になったら

- ・かながわ小児救急ダイヤル Tel#8000
夜間にお子さんの体調のことで判断に迷ったとき、看護師などの専任相談員が相談に応じます。

★子どもが誤飲してしまったら

- ・神奈川県医師会中毒情報相談室
Tel045-262-4199（24時間、365日）
※すでに症状が出ている時は、近くの医療機関へ

★状況によっては119番を!

意識がない、けいれんが止まらない、出血が止まらない、唇の色が紫色で呼吸が弱い、高所から転落した、など様子がおかしい場合はためらわずに119番通報しましょう。

8月の健康情報

7月下旬から8月上旬にかけて乳児クラスでRSウイルス感染症が流行しました。また、アタマジラミの発生がみられました。アタマジラミは、集団の場で季節や衛生状況に関係なく発生します。定期的にご家庭でも頭皮のチェックをお願いできたらと思います。

