



# 9月 ほけんだより



令和6年9月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

夏の疲れが出やすい時期です。ゆっくり入浴したり、十分な睡眠時間をとりましょう。また、9月は救急の日があります。いざという時に備え緊急時の対応について確認しておきましょう。

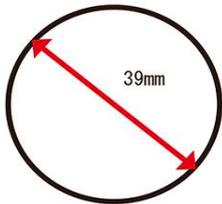
## 家の中の事故を防ぎましょう



0~6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが「窒息」です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

4cmより小さい物は危険！



### リビングなど



ソファやベッドからの転落、たばこの誤飲 等

### キッチン

炊飯器やポットなどによるやけど 等



### 浴室



残り湯に落ちる  
入浴中おぼれる 等

### ベランダ

台などによって転落 等



## たっぷり寝て夏の疲れを吹き飛ばそう！



暑さで体力を消耗した身体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。バランスの良い食事やたっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

★早寝早起きでリズムを整える

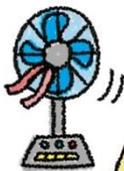
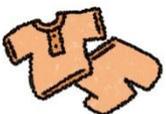
★冷房設備で部屋を涼しくする

★おなかを冷やさない

★お風呂に入りさっぱりする



★汗を吸いやすいパジャマを着る



## ～9月9日は救急の日～

#8000 (こども医療電話相談事業)

★夜間・休日の発熱、打撲など子どもの症状にどのように対処したらよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談ができます。

### 救急医療情報センター

★24時間365日対応により、受診可能な医療機関(歯科除く)の案内をしてくれます。

- ・044-739-1919(オペレーター)
- ・044-739-3399(コンピューター)

### 8月の報告

今月は乳児クラスで手足口病が流行しました。その他新型コロナ、伝染性紅斑(りんご病)、マイコプラズマ肺炎、ヘルパンギーナの発生がありました。

- 身体測定  
6日(3-5歳)/8日(1,2歳)/9日(0歳)
- 園医健診  
27日(0,1歳)

### 9月の予定

- 身体測定  
5日(3-5歳)/6日(1,2歳)/9日(0歳)
- 三者連携集会  
10日「早寝早起き朝ごはん」(3-5歳)