



ほけんだより 9月号

令和 7 年 9 月 1 日
きたひだまり保育園
看護師 高倉文

まだ残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。気温の変化や夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当をすることです。この機会に、けがや事故を防ぐためにできることは何か、ご家庭でも話をしてみてください。

受診すべき？ 迷ったときは



夜間や休日に子どもの具合が悪くなった際にすぐに休日診療所や救急外来を受診すべきか迷う時があります。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号 # 8000 に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ 「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。



救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。

1年に一度は中身をチェックしましょう。

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



☐ はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



☐ 体温計



☐ ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



☐ 毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



☐ 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



◎8月の感染症◎

- ・感染性胃腸炎 1名
- ・ヘルパンギーナ 3名
- ・RSウイルス 1名
- ・ヒトメタニューモウイルス 1名

★9月の予定★

16日 0.1.2歳児身体測定
0歳児健診

17日 3.4.5歳児身体測定

残暑を元気に過ごすために

●3食しっかり食べよう

エネルギーと栄養素をバランスよく補給し、生活リズムが整います。健康生活の基本となります。

●休息を取ろう

心、からだ、脳を休ませることで疲労が回復します。たくさん遊んだ後はからだを休めることが大切です。