

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 髙 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。

受診するべき? 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

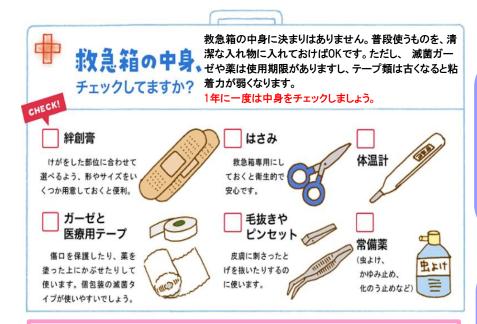
全国同一の短縮番号 # 8000 に電話をすると、都 道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師 から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受 診する病院についてのアドバイスが受けられます。

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。



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。

◎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 O.1.2 歳児身体測定 O 歳児健診

17日 3.4.5 歳児身体測定