



ほけんだより

令和7年度9月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

まだまだ残暑の続く毎日ですが、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすい季節です。睡眠をしっかり確保し体調を整えていきましょう。



9月の保健行事

0歳児健診：9月4日（木）14:30～

8月の感染症

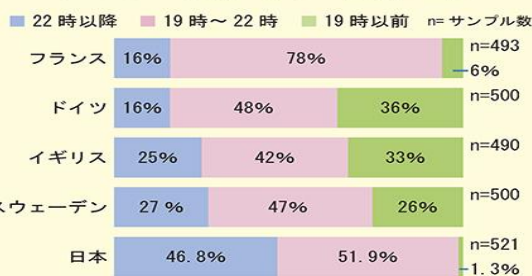
- ・流行性耳下腺炎（おたふく）
- ・RS
- ・溶連菌感染症



睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

●子どもの就寝時間の国際比較



*P&G Pampers.comによる調査より（2004年 対象0～36か月の子ども）
**パンパース赤ちゃん研究所調べ（2004年 対象0～48か月の子ども）

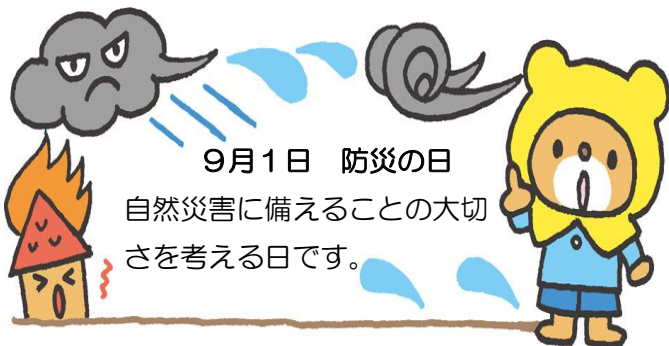
睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

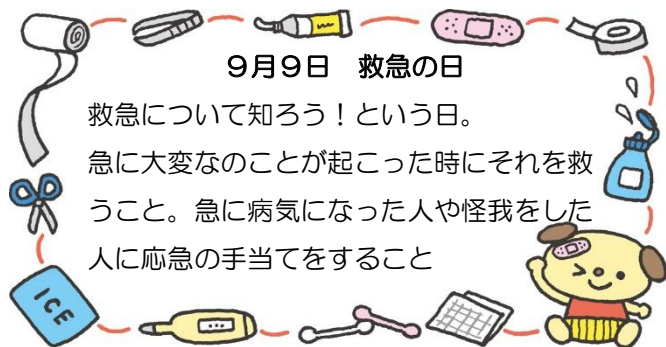
就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

今日はなんの日 ??



9月1日 防災の日

自然災害に備えることの大切さを考える日です。



9月9日 救急の日

救急について知ろう！という日。
急に大変なことが起こった時にそれを救うこと。急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすること

救急箱や避難グッズは普段から準備しておくことでとっさの時に役立ちます。この機会に避難用物品の中身の確認をしたり、避難場所、ケガや病気、誤飲・誤食等対処方法を確認しておきましょう。

【相談窓口の番号】

- ・休日・夜間の急変相談（子どものみ）#8000
- ・救急車を呼ぶか迷ったら？ #7119
- ・洗剤やタバコなどの誤飲・誤食の相談窓口 中毒110番（つくば） 029-852-9999

