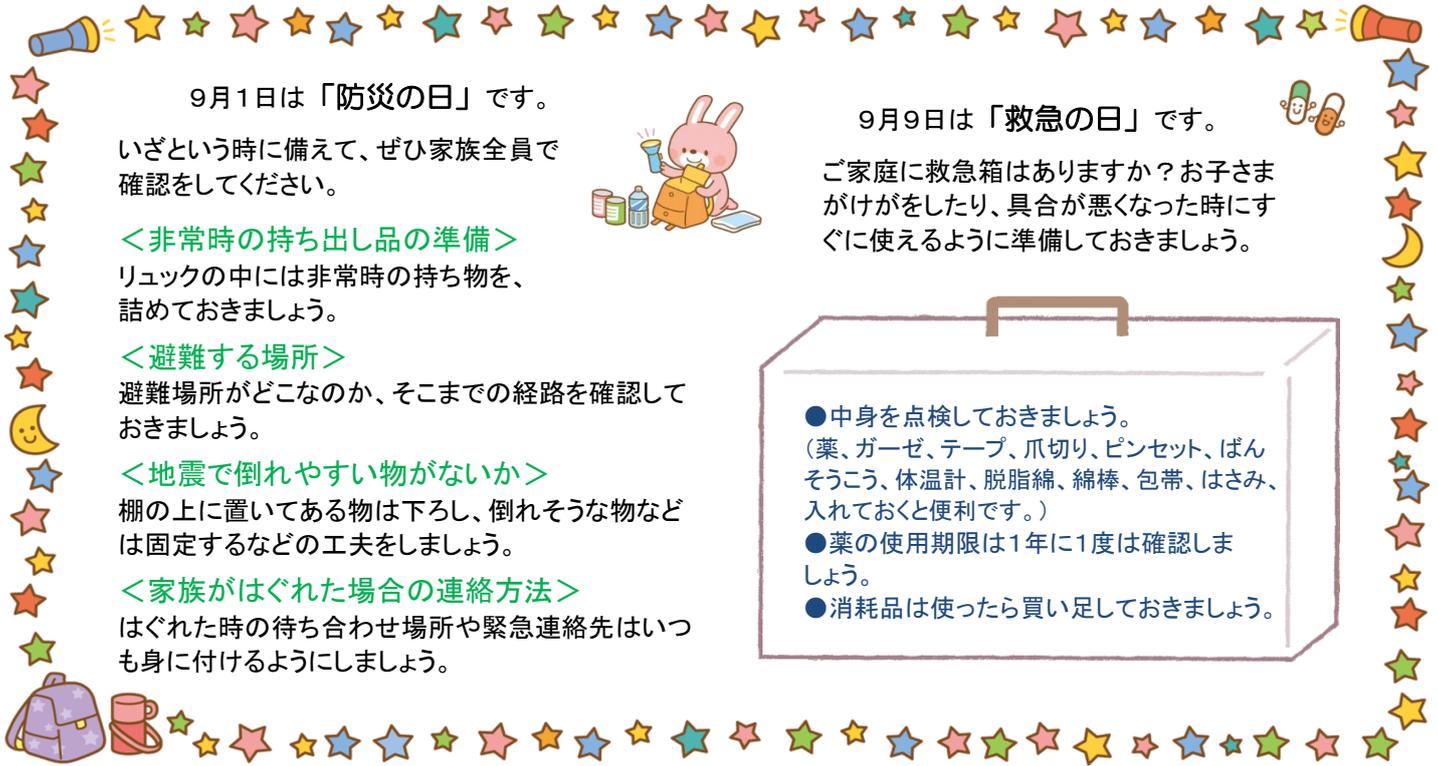




# ほけんだより・9月

令和4年8月31日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。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1日は「防災の日」です。

いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

### <非常時の持ち出し品の準備>

リュックの中には非常時の持ち物を、詰めておきましょう。

### <避難する場所>

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。

### <地震で倒れやすい物がないか>

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。

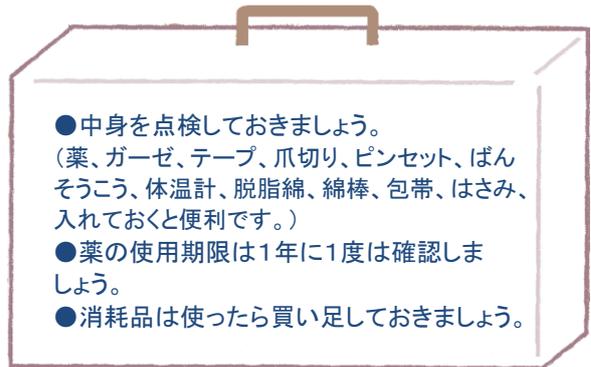
### <家族がはぐれた場合の連絡方法>

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



9月9日は「救急の日」です。

ご家庭に救急箱はありますか？お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備しておきましょう。



- 中身を点検しておきましょう。  
(薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、入れておくと便利です。)
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

## こども医療電話相談事業【#8000事業】

とは

★保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が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できるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

**24時間医療機関案内ひまわり** TEL: 03-5272-0303

「子どもの急な発熱、これから診てくれるところは？」

「休日やっているお医者さんは？」

「通勤途中に立ち寄れるお医者さんは？」

こんな時、医療機関案内サービスひまわりが365日24時間ご案内しているものです。

### ウェブサイト「こどもの救急」

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

対象年齢：生後1カ月～6歳までのお子さん



## 生活リズムを見直そう

眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？  
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる(朝食は必ず食べましょう)
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う



### ●8月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・突発性発疹・手足口病

### ●0歳児健診(もも組)

9月14日(水) 11:00~

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。