

# 9月 ほけんだより

保育こども園課  
令和7年9月

残暑が厳しく暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを大切に、残暑を乗り切りましょう。



## 生活リズムを大切にしましょう



お休みが続いて寝る時間や起きる時間が遅くなったり、時間に追われたりするなど、生活リズムの乱れは、自律神経が不安定になり心身共にバランスを崩しやすく、健康に悪影響を及ぼします。朝の生活を見直し、リズムを取り戻しましょう。

### ☆早起き

遅寝を早寝にするのは難しいものです。まずは、早く起きる習慣をつけてみましょう。眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

### ☆光を浴びる

起きたら朝の太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、頭も身体も目覚めます。

### ☆朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。朝ごはんを食べることで、体が目覚めてリズムが整います。よく噛んで、しっかり食べましょう。

暑さの落ち着きにともない、少しずつ活動量が多くなってきます。

朝ごはんですっかりエネルギーを補給しましょう。



9月1日は「防災の日」です

8月30日～9月5日は  
防災週間です。



1923年9月1日に関東大震災が起きたことが由来で、この日を「防災の日」としています。ご家庭で、避難経路、災害グッズ、家の中の倒れそうなものの固定などの見直し・確認はできていますか。最新の情報をもとに防災対策をとるようお願いいたします。

園では、引き続き定期的に避難訓練を行い、避難経路や避難の仕方を全員で確認していきます。



9月9日は「救急の日」です

9月7日～9月13日は  
救急医療週間です。



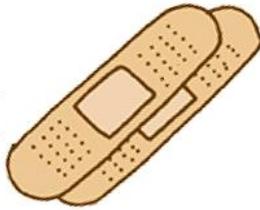
## 救急箱の中身、 チェックしてますか？

◎くすりの使用期限は1年に一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。

CHECK!

### 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。

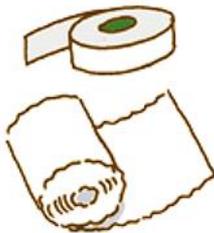


### 体温計



### 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)



!! 急病やケガで困ったときは・・・



☆三重県救急医療情報センター☆ (24時間体制で医療機関などを案内しています。)  
(ホームページ) <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/> (医療ネットみえ)  
(コールセンター) 059-229-1199



☆津市救急・健康相談ダイヤル24☆ (医師や看護師など専門スタッフが相談に応じます。)  
0120-840-299 (24時間年中無休/通話料・相談料無料)

☆みえ子ども医療ダイヤル☆

(子どもの病気・薬・事故などに関して、医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。)

#8000番または059-232-9955 (相談専用)

(月～土曜日 19時～翌朝8時、日曜日・祝日・年末年始 8時～翌朝8時)

※ 英語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、中国語、韓国語など、22か国語で対応可能



日本語



英語



ポルトガル語

