



# ほけんだより

## 9月号



### \*生活リズムを見直しましょう！

人は体の中に体内時計を持っていて、朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。

しかし、子どもの体内時計は未完成なので、大人の配慮が必要です。

夜更かし朝寝坊は、私たちの生体リズムを壊してしまいます。また、ホルモン分泌のリズムも乱してしまいます。夜更かし朝寝坊の生活が習慣化すると、日中の体調不良を招いたり、睡眠不足になったりします。そうすることで、脳や心の働きにも影響を与えるほか、生活習慣病の危険性を高めることにもつながります。

#### 早寝・早起きの習慣をつける

- ◇ まず“早起き”の練習をしましょう

朝は、一定時間にカーテンや窓を開けて新鮮な空気の入替えをし、朝の光をしっかり浴びましょう。

（夜は必ず電気を消して寝ることも大切です。）

水で顔を洗ったり、おしぼりで顔を拭いたり、戸外の空気に触れてみましょう。



#### 昼間の運動量を多くする

- ◇ 寝入りがよくなり、ぐっすり眠ることができます

保育園でも、暑さが和らぎ水遊びの季節が終わると、本格的に散歩が復活します。

雨の日も出来るだけ運動して遊べるよう、工夫しています。

歩けるお子さまは、保育園の行き帰りやお買い物のとき等、親子で楽しみながら、どんどん歩いて運動や新しい発見をしていきましょう。



## 8月30日～9月5日は 防災週間です

防災の日は1960年(昭和35年)に内閣の閣僚了解により制定されました。  
9月1日とされたのは、1923年(大正12年)に発生した関東大震災にちなんだことと、この時期に台風が多いことから、災害への心構えを怠らないようにという意味で制定されました。

### 9月1日は防災の日です

近年地震や水害などといった自然災害が増えているように感じます。

もしもの時の為に、備えをきちんとしておきましょう。

非常用袋を用意してありますか？

水と食料はもちろん大切ですが、小さな子どもがいる場合には一般的な非常用品のほかに、次のようなものも加えておきましょう。



- 紙おむつ      • おしりふき (ウエットティッシュ)
- 粉ミルク、飲料水  
(キューブやスティックタイプのものが便利、最近では液体ミルクもあります)
- 使い捨てタイプの哺乳瓶、紙コップ、使い捨てのスプーン
- 離乳食 (パウチタイプがかさばりません)、子ども用おやつ
- 子ども用おもちゃ、着替え
- タオル、バスタオルやブランケット、ガーゼのハンカチ
- おんぶひも、さらし
- 常備薬 (子どもの持病の薬も含めて)

※ 母子手帳、保険証、乳児の医療証は防災グッズと一緒にまとめてしまうと、普段の生活では不便になってしまいます。自然災害はいつ起こるかわからないので、普段から持ち歩くようにしておけば安心です。



## 小児救急相談

# 8 0 0 0

子どもの急な病気などで、どうしたらよいか悩んだ場合には、#8000に電話すると、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けることができます。#8000にかけると住んでいる都道府県の窓口へ自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。

\*東京都は、平日：午後6時～午後11時、

土曜日・日曜日・休日・年末年始：午前9時～午後11時



## 東京消防庁救急相談センター

# 7 1 1 9

東京都では、急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。