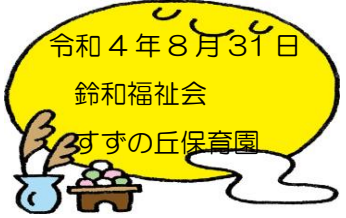




# 9月ほけんだより

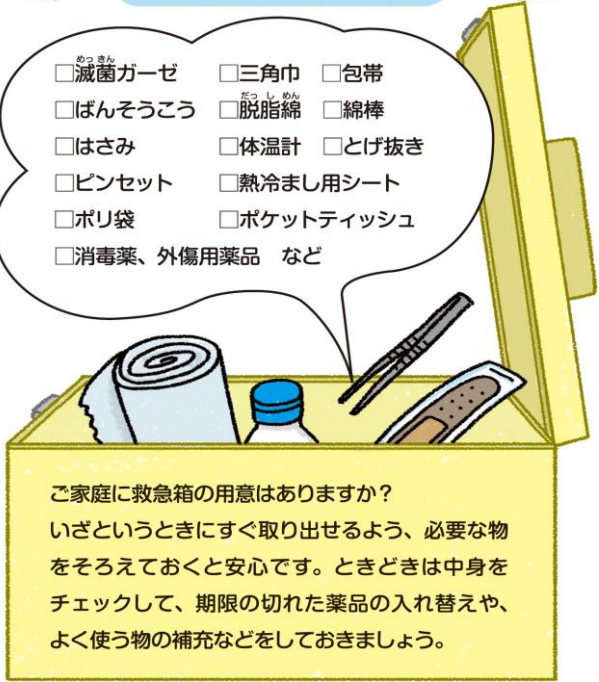


夏が過ぎ、ひと回り大きくたくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気に園内散歩や外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくる頃です。毎日の体調変化に注意していきましょう。

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。

## 生活リズムの見直し

夏の間に眠る時間が短くなったり  
食事の時間が不規則になったり  
していませんか？

風邪をひかない強い体を作るために  
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はん、歯磨き、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
- 早寝を心掛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行う



## 受診すべき？ 迷ったときは



夜間や休日に子どもの具合が悪くなった時、すぐに休日診療や救急外来を受診すべきかどうかは迷います。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。