



9月 ほけんだより



令和5年9月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～



まだまだ残暑の厳しい季節が続きます。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ご家庭では十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって生活リズムを整えていきましょう。また、9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。先月の台風により、災害に対する危機感を募らせた方も多いのではないのでしょうか。近年、さまざまな地域で大きな災害が起きていますが、私たちの住む沖縄は海に囲まれている為、他府県にも増して災害への備えが必要だと言われています。食料・飲料などの備蓄や、非常用の持ち出し袋の中身や電池が使用できるかなど、定期的にチェックをしておくことが大切です！

9月1日は防災の日

災害に備えよう！

9月1日は「防災の日」です。災害が起きた時の被害を最小限にするためにも、日頃の準備や対策が大切です。家の中や周りの点検、非常用持ち出し袋のチェックなどをします。食料や水などの備蓄品は最低3日分準備します。災害に備えて家族で準備をしておきましょう。



小さなお子さんがいる場合、紙おむつやミルクの他、心を落ち着けるおもちゃなどの愛用品も持ち出せるとよいでしょう



覚えておこう！ 災害用伝言ダイヤル

災害時に固定電話、携帯電話などの電話番号あてに安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）することができます。1件の電話番号当たり、1～20伝言まで登録できます。いざという時のために覚えておきましょう。

1 7 1

発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど 判断に困ったら

電話口で、小児科医師や看護師からアドバイスを受けることができます！

相談日時は、
平日：午後7時～翌朝8時
土日・祝日・年末年始：
24時間対応

9月9日は救急の日

休日・夜間の急な子どもの病気で、受診した方が良いのか様子を見ても大丈夫なのか判断に迷った時は、こども医療でんわ相談を知っておくと便利です☎

こども医療
でんわ相談 # 8000

誤飲

固形物を詰ませた時は・・・

確認して
おきましょう！

背部叩打法
(はいぶ
こうたほう)



幼児の場合は、お腹を抱えて頭が下になるよう持ち上げ、背中を平手でたたきます。



乳児の場合は、股の間から手を入れて胸のあたりを支え、頭を下にして背中をたたきます。

誤飲の場合に

△何も飲ませない

- ・タバコ
- ・除光液、灯油、ガソリン、ベンジンなどの揮発性物質
- ・ボタン電池



■水や牛乳を飲ませる

- ・大部分の医薬品など
- ・トイレ用洗剤、漂白剤などの強酸、強アルカリ性物質



■牛乳は飲ませない

- ・ナフタリン、パラジクロルベンゼンなどの防虫剤



吐かせないで、至急病院へ！

迷った時は

中毒110番
(公財)日本中毒情報センター
・大阪中毒110番
(24時間対応)
072-727-2499
・つくば中毒110番
(9時～21時対応)
029-852-9999

【病院へ行く際は】①何を飲んだか、②いつ飲んだか、③どれだけの量を飲んだか、④顔色が悪いなど、いつもと違うところはないか、⑤けいれんはしていないか、⑥意識ははっきりしているかを確認し、誤飲したものと容器、説明書などがあれば持参する。

夏の疲れを取るセルフケア

連日の室内外の温度差により自律神経のバランスが乱れ「疲れやすい」「よく眠れない」「体がだるい」などの夏バテ症状が出やすい時期です。自律神経のバランスを整え、心身の健康を保つようにしましょう！

夏の疲れに注意しましょう



- 睡眠**（一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、回復を早めてくれます。睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます）
- 食事**（特に朝食は副交感神経→交感神経へのスイッチが切り替わるために重要です）
- リラクゼーション**（ストレッチなどをすると血流が良くなり、自律神経が整います）
- 身体活動**（軽いウォーキングなどの適度な自律神経のバランスを整えます）
- 呼吸法**（腹式呼吸をして副交感神経が優位になると、血流量が増えます）



<9月 乳幼児健診日程> 場所：うるみん3階ホール

- 🌸乳児健診(後期) 9/3(日) 受付時間8:45～10:30
- 🌸2歳児歯科検診 9/7(木) 受付時間13:00～14:30
- 🌸1歳6か月児健診 9/5(火)、9/29(金) 受付時間12:45～14:00
- 🌸3歳児健診 9/6(水)、9/15(金) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました！)

