

9月のほけんだより



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和8年9月 津田山保育園

生活リズムについて

まだまだ暑い日が続いていますね。5月に出席した川崎市保育園医部会の中で、「小児の心身の発達に本当に大切な睡眠」というテーマで講演会があり、改めて乳幼児期における睡眠の大切さを感じました。5月のほけんだよりでも【早寝早起き朝ごはん】についてお伝えしましたが、夏の疲れがでてくるこの時期に、もう一度、生活リズム（規則正しい生活習慣）について振り返ってみましょう。

今回は、生活リズムについての資料を紹介します。こちらの資料は、園内玄関前の棚に置いてありますので、ご自由にご覧ください。また、ご自宅でホームページから見ることも可能です。

①妊産婦および乳児のための早寝早起き朝ごはんガイド

②幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド

①・②は、お子さまの年齢に合わせた食事、運動、生活のポイントなどが書かれています。

③できることからはじめてみよう 早ね早おき朝ごはん

おなじみのキャラクターのイラストが描いてあり、早ね早おき朝ごはんに関するクイズもあるので、お子さんと一緒に見るのもいいですね。

④家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～



子どもの生活の現状や生活リズムと睡眠・朝食・運動の関係、家庭教育や地域教育の役割などについて、表やイラストと一緒に書かれています。

出典：文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

9月9日は救急の日



厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。津田山保育園では、例年6月と1月に園内や近隣園の職員を対象に救急法の講習を行っています。

かながわ救急相談センター（#7119） 24時間365日 年中無休

■救急医療相談■看護師が傷病者の状況を聞き取り、「緊急性のある症状なのか」「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断します。

■医療機関案内■相談員が、現在受診可能な医療機関を案内します。

※緊急時は迷わず119番へご連絡ください。

※子どもの体調不良等の場合は、#8000（平日18時～翌朝8時、土日祝は8時～翌朝8時）で小児科医・看護師から適切な対処や受診などについてアドバイスを受けることができます。

今月の保健行事予定

9月の予定はありません。

出典：メイト