



9月ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年9月1日
土淵保育園

9月9日は救急の日です。事故やけがはちょっとした心がけで防げることもあります。
この機会にご家庭での安全対策について確認してみましょう。



9月9日は「救急の日」

ご家庭でも、日常生活の中で起こりやすい事故やけがを防ぐため、身の回りの危険な場所がないか確認してみましょう。

窒息・溺水について

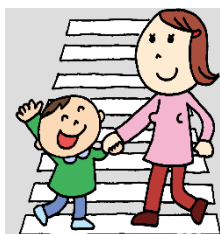
- ・浴室やバケツなど、水回りでの事故（溺水）に気をつける
- ・小さな電池（ボタン電池など）の誤飲に注意する

転倒・転落について

- ・床に物を置きっぱなしにしない
- ・引き出しや扉の開閉に注意する
- ・ベランダや窓付近に踏み台になるものを置かない、窓の鍵にも注意する

交通事故について

- ・道路を歩くときは大人と手をつなぐ
- ・信号や横断歩道の交通ルールを知らせる
- ・飛び出しをしないよう繰り返し伝える



8月の感染症 土淵保育園では

手足口病・・・10件

ヘルパンギーナ・・・1件

川崎市では手足口病の流行は落ち着いてきています。インフルエンザAの感染症発生が川崎市でも報告されています。

生活リズムを整えましょう。

私たちヒトは、日中活動して夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども一日の中でリズムを持っています。生活リズムを整えることが心身ともに健康でいられる秘訣です。21時には就寝できることを心がけましょう。

夜更かしをせずに早く寝るためのポイント

①**早起きと外遊び** 早起きして外遊びをすることで夜眠りやすくなります。

②**暗く静かな環境を作る** テレビやタブレットなどは寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

③**毎日同じ時間、同じ流れで眠れるように促す** 時間を決めテレビを消す、寝室に移動する。絵本を読むなど同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

参考資料：こども家庭庁「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」

早寝早起き朝ごはん全国協議会 「早寝早起き朝ごはんガイド」

イラスト出典：メイト