



9月 ほけんだより

津市保育こども園課
令和8年9月

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。
そろそろ夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを大切に、残暑を乗り切りましょう。

生活リズムを大切にしましょう



お休みが続いて寝る時間や起きる時間が遅くなったり、時間に追われたりするなど、生活リズムの乱れは、自律神経が不安定になり心身共にバランスを崩しやすく、健康に悪影響を及ぼします。朝の生活を見直し、リズムを取り戻しましょう。

☆早起き

遅寝を早寝にするのは難しいものです。
まずは、早く起きる習慣をつけてみましょう。
眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

☆光を浴びる

起きたら朝の太陽の光を浴びましょう。
体内時計がリセットされ、頭も身体も目覚めます。

☆朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。朝ごはんを食べることで、体が目覚めてリズムが整います。
よく噛んで、しっかり食べましょう。

暑さの落ち着きにともない、少しずつ活動量が多くなってきます。
朝ごはんですっかりエネルギーを補給しましょう。

9月1日は「防災の日」です

8月30日～9月5日は
防災週間です。



1923年9月1日に関東大震災が起きたことが由来で、この日を「防災の日」としています。
今年も国内でも、海外でも、大きな地震が発生しています。台風の大きな被害が出ている地域もあります。



ご家庭で、避難経路、災害グッズ、家の中の倒れそうなものの固定などの見直し・確認はできていますか。最新の情報をもとに防災対策をとるようお願いします。

園では、引き続き定期的に避難訓練を行い、避難経路や避難の仕方を全員で確認していきます。

9月9日は「救急の日」です

9月6日～9月12日は
救急医療週間です。



救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!



絆創膏

けがをした部位に合わせて
選べるよう、形やサイズをい
くつか用意しておくとう便利。



はさみ

救急箱専用にし
ておくと衛生的で
安心です。



体温計



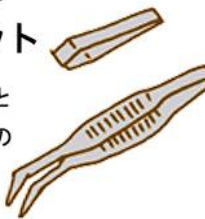
ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を
塗った上にかぶせたりして
使います。個包装の滅菌タ
イプが使いやすいでしょう。



毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったと
げを抜いたりするの
に使います。



常備薬

(虫よけ、
かゆみ止め、
化のう止めなど)



!! 急病やケガで困ったときは・・・

☆三重県救急医療情報センター☆ (医療ネットみえ)

(24時間体制で医療機関などを案内しています。)

(ホームページ) <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

(コールセンター) 059-229-1199



以前、配布した
こちらのリーフ
レットもご活用
ください!

☆津市救急・健康相談ダイヤル24☆ (医師や看護師など専門スタッフが相談に応じます。)

0120-840-299 (24時間年中無休/通話料・相談料無料)



☆みえ子ども医療ダイヤル☆

(子どもの病気・薬・事故などに関して、医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。)

#8000番または059-232-9955 (相談専用)

(月～土曜日 19時～翌朝8時、日曜日・祝日・年末年始 8時～翌朝8時)

※ 英語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、中国語、韓国語など、22か国語で対応可能



日本語



英語



ポルトガル語