



# ほけんだより 9月号

令和7年8月29日

国立保育園

園長 中澤ゆう子

看護師 杉山

まだ残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。気温の変化や夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。

## 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際にすぐに休日診療所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。

### 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。

### 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。

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ⑤ おふろはぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 新型コロナウイルス感染症が流行しています!

お子さまが新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、事前に園にご連絡ください。登園基準は『発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで(無症状の場合は検査日から5日間)』となっています。新型コロナウイルス感染症用の登園届がありますので、園または、国立市のホームページからダウンロードしてください。(以下にORコード添付)また、**送迎の方が新型コロナに感染している場合、園舎内に入ることはできませんので、事前にご連絡ください。**



### ◎8月の感染症◎

ヘルパンギーナ 2名  
感染性胃腸炎 2名  
溶連菌感染症 3名

### ★9月の予定★

8日(月) 1.2歳 身体測定  
9日(火) 3.4.5歳 身体測定

※今月は風邪と診断されたお子さまが多く、中には40℃以上の高熱が数日続いたり、咳症状が悪化して眠れないお子さまも複数名いました。今保育園内で流行している感染症の有無などお電話で確認可能です。ご心配な時はぜひお電話ください。

国立市 新型コロナウイルス感染症登園届(PDF ファイル)

