



厳しい暑さが続く中にも、朝夕には少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期は、生活リズムを整え、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけることが大切です。9月9日は「救急の日」です。いざという時に落ち着いて対応できるよう、ご家庭でも応急手当や受診の目安について確認してみてください。

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。



救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。
1年に一度は中身をチェックしましょう。

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う衛生的で安心です。



体温計



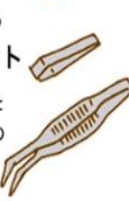
ガーゼと 医療用テープ

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)



8月の感染症

突発性発疹 1名

溶連菌感染症 1名

9月の保健行事

9/7(月)身体測定(幼)

9/10(木)身体測定(乳)

残暑を元気に過ごすために

●三食しっかり食べよう

エネルギーと栄養素をバランスよく補給し、生活リズムが整います。健康生活の基本となります。

●休息を取ろう

心、からだ、脳を休ませることで疲労を回復。たくさん遊んだ後はからだを休めることが大切です。