

ほけんだより9月



2026年9月

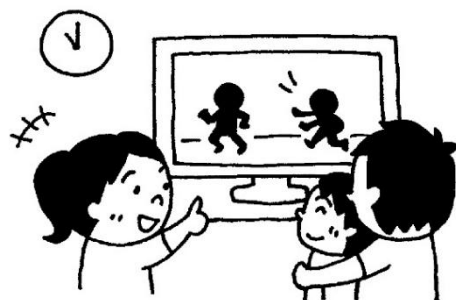
江戸川区立船堀幼稚園

楽しい夏休みが終わりました。まだ残暑の厳しい日が続きます。生活リズムを引き続き整えて、朝は「よく寝た！」とすっきりした気持ちで起きて元気に過ごしましょう。



夜ふかしをしていませんか？

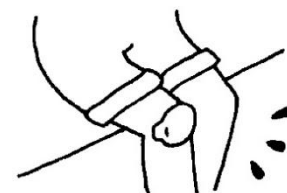
日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食につながる夜ふかしに注意しましょう。



9月9日は救急の日です

3～5歳児は10～13時間の睡眠が必要です

・・・こんな時どうする？ 家庭での応急手当 ・・・

すり傷・切り傷	打 撲
1. 傷口を流水で洗う  3. 傷パッドなどで覆う  2. 圧迫して、止血する  傷口が清潔になったら、早めに市販の傷パッドなどで傷口を覆います。傷口が空気に触れて、乾燥するのを避けます。 ※傷パッドで手当をする際は消毒をしません。	人とぶつかる、遊具などから落ちて打撲をすることが多く見られます。 1. 傷がある時には、傷の手当をする 傷口を流水で洗い、傷の手当を行う。 2. 冷やす 打撲した患部を氷のうや冷たいぬれタオルなどで冷やす。 3. 楽な姿勢で休ませる 痛みがあるだけの場合は、楽な姿勢で安静にさせる。
こんな時は 救急車や 病院受診を 救急車を呼ぶ…………… 大きく傷口が開いている、出血が激しい、頭に打撲と出血がある、意識がない、もうろうとしている、高いところから落ちた、嘔吐した時など。 病院を受診する…………… 傷の範囲が広い、不衛生なところでけがをした、ぐったりしている、出血が多い、打撲した患部の皮膚の色が変色し、かたくなっている時など。	

#7119（東京消防庁救急相談センター）

急な病気やけがをした場合に「救急車を呼んだ方がいいのか」「今すぐ病院へ行った方がいいのか」など迷った時に、相談医療チームへ電話相談ができます。