

ほけんだより

令和8年 令和 ねん こども未来課保育幼稚園係
9月号 9がつ Tel53-4083

ほけん目標

安全にからだを動かして遊ぼう。



最近小児科でよく見る病気

特に流行している感染症はありませんが、いろいろな感染症がみられます。
手洗いやうがい、換気等をしっかり行い、日々の予防を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは、こどもの脳とからだを自覚めさせ、1日を元気に過ごすための大切なスイッチです。しっかりと朝ごはんを食べることで、園で元気に遊ぶ→昼ご飯をしっかりと食べる→夜はぐっすり眠るというリズムができてきます。忙しい朝ですが、朝ごはんをしっかりと食べるよう心がけましょう。

朝ごはんのポイント



★からだを自覚めさせる

ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれています。

朝ごはんを食べることで、寝ぼけていた頭がすっきりし、活動するために必要なエネルギーがからだに十分送り込まれます。

★体温を上げて、からだの調子を整える

人の体温は寝ているときは下がっていますが、朝ごはんを食べることで、からだの中で熱が作られ体温が上昇します。体温が上昇すると、からだの調子がよくなり、元気に活動できます。

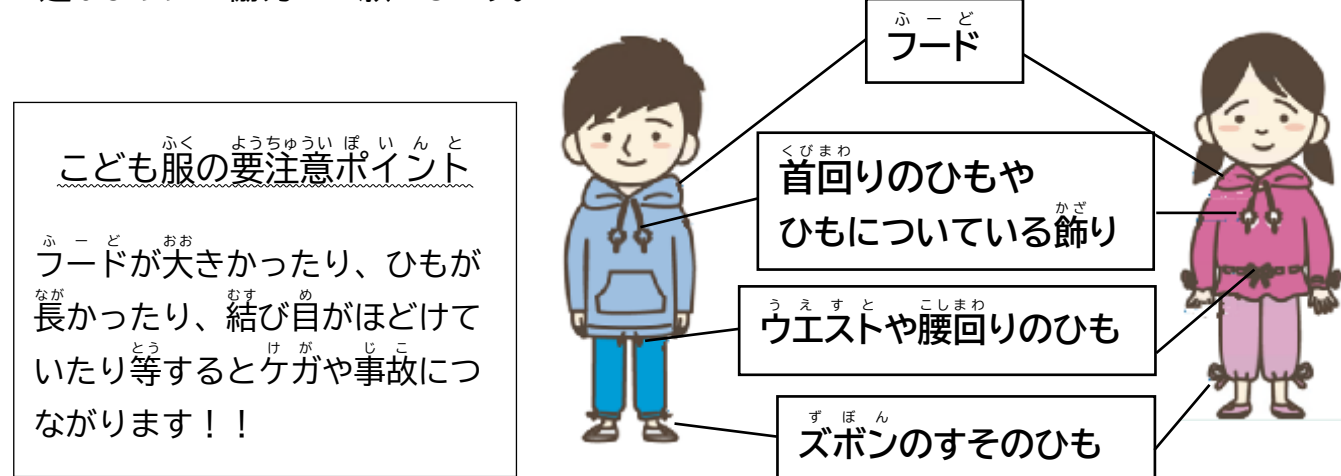
★便秘や肥満を予防する

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝うんち」の習慣ができてきます。また、体内時計を正常化させ、太りにくい体質を作ります。

こどもの服の確認をお願いします

これからの季節、運動会や遠足、おうちの人とのお出かけ等、からだを動かすことが多くなります。そんなときに、服のひもやリボン、フードなどがドアや手すり、遊具に引っかかって転倒したり、ドアに挟まったり首がしまったり等の事故につながらないように注意が必要です。

こどもがケガをしないように、デザインや着心地、脱ぎ着のしやすさ等のほかに安全性も考えて服を選ぶようにご協力をお願いします。



(出典:政府広報オンライン「カワイイ!」だけで大丈夫?こども服は、安全性を 考えて選びましょう)

～保護者の方の健康も大切に～

松阪市の死亡原因の第1位は「がん」です。

いまや、2人に1人ががんになる時代です。胃がん、肺がん、大腸がん、

乳がんは死亡原因の上位に位置しています。

自分のために、家族のために、がん検診を受けましょう。要精密検査となった場合は、精密検査も受けましょ

う まつさかし がん検診の受け方

集団検診では、託児実施の日程があります！

※ご希望の場合は、申込時にお申し出ください。



松阪市がん検診等受診券がある

松阪市がん検診等 受診券がない

※職場等で受診機会のある方は、職場等の検診を優先してください。

がん検診等受診券発行を申込む

※年齢・検診履歴によって受けられる検診の有無や内容が異なります。

◎受診券の申込方法

- ・右記の二次元コードから申し込む
- ・健康づくり課へ電話で申し込む (0598-31-1212)

検診を予約する
事前に電話等で医療機関等に予約して、がん検診等受診券をもって受診する



受診券在中