

ほけんだより

令和4年 9月号 Tel.53-4083
こども未来課保育幼稚園 係

ほけん目標

安全にからだを動かして遊ぼう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査 ・ 10か月児健康診査

↓
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査 ・ 3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

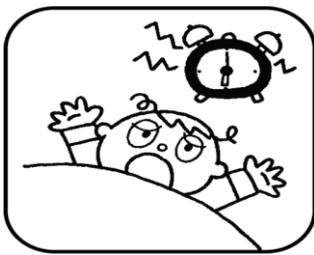
最近小児科でよく見る病気

流行している感染症等はありませんが、胃腸炎やRSウイルス、手足口病、ヘルパンギーナ等が少しみられます。生活リズムを整え、手洗いやうがいもしっかり行いましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

せいかつ生活リズムをみなおそう！

私たちのからだは、朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日を元気に過ごすことができます。夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれず、朝も起きにくくなり、頭がすっきりせず、元気に遊べなくなる等、リズムが乱れ、こころやからだに色々な不調が出てきます。また、こどもの発育に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。こどもたちの成長のためにも、まずは朝の生活リズムを整えていきましょう。



★早起きから始めてみましょう

遅寝を早寝にするのは難しいですが、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

いつも同じ時間に起きるように心がけましょう。

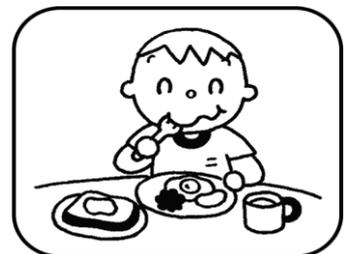
★光を浴びましょう

起きたら部屋のカーテンを開け太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、からだも脳も目覚めます。



★朝食をとりましょう

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでも取りましょう。



裏面へつづく

こどもの事故やけがを防ぐために

こどものけがや事故を防ぐためには、こどもの自線で危険を考えることが大切です。これからの季節、外でからだを動かす機会が増えてきます。登園前やお出かけ前にチェックしてみましょう。

ふく

フードや紐がついたものは、遊具などに引っかかりやすいので危険です。



つめ

自分やともだちをひっかいたり、割れたりしてしまわないように、短く切っておきましょう。

くつ

小さなこどもは自分で「きつい」「大きい」等言えません。3～4か月を目安にサイズを見直しましょう

～保護者の方の健康も大切に～

9月はがん征圧月間です。

松阪市の死亡原因の第1位は「がん」です。いまや、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。自分のために、家族のために、がん検診を受けましょう。



～松阪市がん検診・歯周病検診等受診券を発行できます～

職場等でがん検診等を受ける機会のない方は、右記QRコードから松阪市がん検診・歯周病検診等受診券をお申し込みください。

※ご年齢・検診履歴によって、対象の項目がない場合があります。



※詳細は、松阪市ホームページ、松阪ナビ、健康センターはるる(☎0598-20-2087)へお問い合わせください。