

ほけんだより

令和7年 令和 ねん こども未来課保育幼稚園係
9月号 9がつ 号 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

大きく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。
手洗いや手指消毒、換気等の感染症対策を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

生活リズムを整えましょう

睡眠、食事、活動、休息など、日々の規則的な生活習慣のことを生活リズムといいます。生活習慣を整えることは、こどもたちの心とからだの成長にとっても大切です。毎日の食事、睡眠、運動を見直して、生活リズムを整えましょう。

★早起きから始めてみましょう

まずは、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。



★朝の光を浴びましょう

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。光を浴びることで体内時計がリセットされ、からだも脳も目覚めます。

★朝食を食べましょう

朝食を食べることでからだが目覚め、
からだ動き出します。
よく噛んで、しっかり食べ
ましょう。



★からだを動かしましょう

からだを動かして遊ぶことで、ごはんを
おいしく食べることができ、
夜もぐっすり眠ることが
できます。



★部屋を暗くして寝ましょう

興奮していると眠れないため、部屋を暗くしたり、
できるだけ毎日同じ時間に布団に入ったり、安心して
眠れる環境を作りましょう。



◎ 病児及び病後児保育のご案内 ◎

病気や病気の回復期にあって、集団保育が困難で、保護者が家庭や勤務の都合で保育できないとき一時的にお預かりします。

実施施設	総合託児施設「アリス」	病児病後児保育室ミー
住所(併設小児科)	大足町671-2(おおはし小児科)	上川町2194-3(安田小児科内科)
連絡先	21-7722	28-8832

登録・利用方法等が施設により異なります。

詳しくは、右記二次元コードまたは、松阪市 病児病後児保育 で検索。

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/youho/byoujjibyougouji.html>



◎ 病児保育送迎サービスのご案内 ◎

保育園・こども園でお子さんが体調不良となった際、保護者が仕事等の都合ですぐに迎えに行くことができない場合、病児病後児保育室ミーの保育士が代わりに迎えに行き、診察後、施設で一時的にお預かりします。

病児及び病後児保育への事前登録とともに送迎対応利用登録、およびミーの担当保育士との顔合わせが必要です。

詳しくは、右記二次元コードまたは、松阪市 病児病後児保育送迎サービス で検索。

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/youho/byouzibyougouzisougei.html>



～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。

9月はがん征圧月間！



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

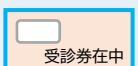
※年齢・検診履歴によって受けられる検診の有無や内容が異なります。

◎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



【お問合せ先】松阪市健康づくり課(健康センターはるる内) TEL:0598-31-1212 FAX:0598-26-0201