



# ほけんだより 9月

2025年9月1日 晴見保育園



暦の上では立秋を過ぎましたが、暑さの厳しい日が続いています。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちはひと回り大きく、たくましくなりましたね。

暑い毎日を過ごし、元気に見える子どもたちも疲れが溜まっています。休みの日はゆっくり過ごし、疲れを残さず登園できるように調整をお願いします。食事・睡眠をしっかり取り、元気に過ごせるといいですね。



<お知らせ>

0歳児健診

9月18日(木)

9:30~

おうちの方へ

## ご家庭での事故に注意

**!** 洗剤や薬を  
手の届くところに置く  
食べ物と勘違いして食べる

**!** ベランダに  
足場になるものを置く  
よじ登ってベランダから転落

**!** ライターや包丁を  
手の届くところに置く  
おもちゃと間違え火傷する。  
火災につながる場合も。  
刃を触って手などを切る

**!** 歯みがきしながら歩きまわる  
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる  
事故です。お子さんの様子やものの配  
置場所などに注意してください。



**9月1日は防災の日**

非常用品は備えていますか？ もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また水や食料品など、期限切れの物がなにか定期的にチェックしましょう。乳幼児がいる家庭では、紙おむつやミルクと哺乳瓶・ウェットティッシュ・かさばらない玩具なども入れておくと、避難所で役に立ちます。

## 予防接種についてのお願い

園では感染症流行時等、予防接種状況を確認し、感染拡大防止の指標にさせていただきます。お子さんたちの接種状況を園でも把握するため、昨年度まで連絡帳にご記入いただいていた実施日をパピーナの予防接種欄へご入力いただくよう、お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。

## 意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多く、便秘が続くと排便時にお尻が痛んだり、肛門が切れたり、お腹が苦しくなったりするため、排便を嫌がり便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちよっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

**食べる**

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る

食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

**寝る**

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る

たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

**トイレに行く**

- 朝、トイレに10分間座ってみる

毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大事です。

**困ったときの強い味方「#8000」**

急な発熱でぐったりしていて心配…  
頭をぶつけたけど、病院でみてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、事前にホームページなどで確認を。)

**#8000の使い方**

- 1 #8000をダイヤル
- 2 相談窓口につながります
- 3 お子さんの症状を話してください
- 4 医師・看護師がアドバイスしてくれます

お住まいの都道府県の  
対処の仕方、受診する病院など