



# 9月のほけんだより



2025.9.1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師 板橋 裕希子)

9月に入っても最高気温が30℃を超える暑い日が続くと予想されています。午前中の活動がじゅうぶんできるように朝ごはんを食べましょう。熱中症のリスクも減らします。バランスの良い食事は風邪の予防にもつながります。良く寝る。良く食べる。生活リズムを整えて体調管理に気を付けていきましょう。



## 9月9日は救急の日

9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。

こどもは急に症状が悪化したり思わぬケガをすることがあります。訪問診療、オンライン診療や救急病院の受診方法、救急車を要請するときの手順、家族間の連絡方法など再確認してみましょう。

受診や救急要請の判断に迷う時はこどもは#8000、おとなは#7119で医師、看護師に医療相談ができます。日本小児科学会監修のサイト[こどもの救急 \(ONLINE-QQ\)](#)なども役に立ちます。

救急車は呼べばすぐ到着するわけではありません。署にいなければ区をまたいで遠くからくることもあります。到着を待つ間のファーストエイドが大事ですので応急手当処置について消防庁などの動画もおすすめです。



## 9月1日は防災の日

1923年に大被害をもたらした関東大震災が起きた日に由来しています。

この夏も線状降水帯やゲリラ豪雨のニュースが多く聞かれます。

また、カムチャッカ半島沖の地震により日本各地に津波がきました。その影響で電車など交通機関が運転を見合わせる事態となりました。

避難経路など地域のハザードマップや防災アプリを確認し備えておきましょう。

ご家庭の防災グッズ、備蓄品の数や期限なども点検しておきましょう。



## 健診のお知らせ

9月11(木)13:00頃  
2.3歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。

