令和６年度（2024年度）宝塚市子ども未来部保育企画課発行
電話：0797-71-1141（代）

９月ほけんだより

まだまだ暑い日が続いていますが、プールや水遊び、お祭りなど夏の思い出はできたでしょうか。夏の疲れが出ないように、生活リズムを整え、体調に気をつけて秋も元気に過ごしましょう。

９月９日は「救急の日」

毎年９月９日は、「救急の日」と定められ、救急の大切さを多くの人に知ってもらう日です。救急とは、急病やけがの応急の手当てをすることです。この機会に、いざというときの対応を確認してみましょう。緊急の場合は、救急車（１１９番）を呼びましょう。

こどもの事故を防ごう　～家庭での予防のポイント～

★転倒・転落

・ベビーベッドの柵は必ず上げる　・階段には乳幼児用の移動防止柵を取り付ける
・箱やいす、机など踏み台になりそうなものを、ベランダや窓の近くに置かない
・自転車ではヘルメットを必ず着用する
・子どもを乗せたまま、自転車から離れない

★やけど

・熱いもの（お茶、おみそ汁、カップ麺など）は子どもの手の届くところに置かない
・炊飯器、ポット、電気ケトル、加湿器は、子どもの手の届かない高さに置く
・ストーブは子どもの手の届かないように安全柵などで囲む

★おぼれる

・お風呂やプールなどたった３㎝以上の深さがあれば、おぼれる可能性があります
・子どもだけでお風呂場に入らないようにする。入浴後は、浴槽のお湯を抜く
・子どもは声を出さず、静かにおぼれてしまうので、目を離さない

★誤飲・窒息

・小さなもの、薬や化粧品、洗剤は子どもの手の届かないところに置く
・ボタン電池を使ったおもちゃは、電池のカバーが固定されているか確認する
・たばこを子どもの手の届くところに置かない（健康のために禁煙がおすすめ！）

こどもの急病・けがなどのときの電話相談

●阪神北広域こども急病センター電話相談（こども急病センターの看護師による相談）

電話：０７２－７７０－９９８１（救急ハイ！）

（相談時間）平　日：午後８時から翌朝６時３０分まで
土曜日：午後３時から翌朝６時３０分まで
日曜日・祝日・年末年始：午前９時から翌朝６時３０分まで

耳が不自由な方はFAX（072-770-9905）での相談も可能です。

●兵庫県子ども医療電話相談（看護師などの相談）

電話:＃８０００　※コールできない場合は078-304-8899をご利用ください。

（相談時間）平日、土曜日：午後６時～翌朝８時
日曜日・祝日・年末年始：午前８時～翌朝８時

生活リズムを整えよう

★早寝早起きをしましょう。子どもが寝る時間になったら、
大人も寝る雰囲気をつくりましょう。
子どもが寝付けないときは、絵本の読み聞かせをしたり、
部屋を暗くして体をやさしくトントンして、寝かしつけましょう。
★朝は、カーテンや窓を開けて、日の光を浴びると、体内時計がリセットされて、目覚めがよくなります。朝ごはんを食べましょう。

９月の乳幼児健診

費用：無料
問い合わせ先：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）

健診対象者には健康センターからお知らせが郵送されます。健診は**予約制です。**

健診名	健診日	対象者	受付時間
４か月児健診	９月18日（水） ９月25日（水）	令和６年４月16日～ ５月15日生まれ	13:00～ 14:15
10か月児健診	９月　４日（水） ９月１１日（水）	令和５年10月生まれ	13:00～ 14:15
１歳６か月児健診	９月　６日（金） ９月１３日（金）	令和５年２月生まれ	13:00～ 14:20
３歳児健診	９月　３日（火） ９月１０日（火） ９月２０日（金）	令和３年３月生まれ	12:45～ 14:10