



# 9月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課  
令和7年度 第6号

立秋を過ぎても、暑い毎日が続いています。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちですが、疲れが出やすくなる時期なので、しっかり栄養をとり、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 熱性けいれんについて

一般に生後6か月～5歳までに、発熱時（通常は38度以上）に起きるけいれん発作を**熱性けいれん**と呼びます。

<症状> 熱の上がりをはじめに多く、突然意識がなくなり、白目を向いて、身体をそらせるように硬くしたり、手足をガクガク震わせ、顔色が悪くなります。ただし、体の力が抜けて、ボーっとして意識がなくなるだけの場合もあります。

### けいれんが起こった時は？

- ・安全な場所に寝かせましょう。
- ・体を揺すったり、耳もとで叫んだりしないようにしましょう。（刺激を与えない）
- ・服を緩め、呼吸を楽にしましょう。
- ・口の中に物を入れると、呼吸が出来なくなる可能性があるため、何も入れないようにしましょう。
- ・体温を測定し、可能ならけいれんが続いた時間、目・手足の状態（左右差）などを細かく観察し記録しておきましょう。スマホ動画撮影をしておくことで診断の時に役立ちます。
- ・けいれんが5分以上続く、または短時間でも繰り返し発作が起こる時は救急車を呼びましょう。

（参考：日本小児神経学会ホームページ）

**パニックにならずに  
落ち着くことが大事！！**



けいれんがおさまっても早目に医療機関を受診しましょう。  
また、けいれんが起こったことや受診したことを登園時にお知らせください。



## 9月9日は救急の日

### 子ども医療電話相談

急な発熱などで子どもさんの体の具合が悪くなった時、看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。「救急医療へ連れていくべきか」「明日まで様子を見て良いのか」などの判断の参考にしてください。

固定電話プッシュ回線や  
携帯電話からは

シャープハッセン  
# 8000



利用時間 平日：18:00～翌日 8:00  
土曜日：13:00～翌日 8:00  
日・祝日： 8:00～翌日 8:00  
※R7年5月より平日に利用できる時間が延長されました。

※ダイヤル回線・IP 電話からは 089-913-2777

【参考：松山市ホームページ】

### 家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所になっていたりします。

- リビングなど：ソファやベビーベッドから落ちたり、煙草等を飲み込んだりといった事故がよくあります。煙草やボタン電池、小さな磁石、お菓子やペットボトルの包装フィルムなどは、子どもの手の届かない、見えないところに保管しましょう。
- 浴室：残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。
- キッチン：炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所です。コードも含め、子どもの手の届かないところに設置しましょう。
- ベランダ：台などに上がって手すりを越え転落する事故が、3歳以降急増します。踏み台になるものは置かないようにしましょう。

※家の中を、安心・安全な場所にするために、チェックしてみませんか。