



# 保健だより 9月号



2019.9.2 新渡戸文化子ども園 保健室 尾形・丹野

梅雨明けとともに連日厳しい暑さとなりました。「夏休みは〇〇へ行くよ!」と夏休みの予定を楽しそうに教えてくれた子どもたち。楽しい夏の思い出はできたでしょうか。どこか遠出をした子もそうでない子も、子どもたちにとっては毎日が新しい発見の連続です。夏休みにたくさんのことを吸収し、一回り身体も心も成長していることと思います。夏の終わりが近づき、そろそろ夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、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。夏休みの間に生活のリズムが乱れがちになってはいませんか?新学期に向けて生活リズムの見直しを行い、二学期も元気いっぱいに過ごしましょう。



## 防災週間(8月30日~9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。非常用品・救急箱は備えていますか?もしもの時に備え、すぐ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、この機会にハザードマップを確認し、①家の周りの災害のリスク、②避難ルート、③通行止めになるかもしれない道を確認しましょう。

### 防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は?

#### 議題1

##### 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

#### 議題2

##### 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

#### 議題3

##### 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。

### 9月9日は救急の日

## 年に一度は確認を! 救急箱

- 期限切れのものはありませんか?
- 開封から時間が経ったものはありませんか?
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか?
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか?

### 「ローリングストック」って何?

外国のロックバンド? いえいえ、「効率的」「おいしく」災害に備える方法です。

#### ローリングストックのやり方

買い足す  
食べた分だけ買い足す。

#### 備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

#### ローリングストックのいいところ

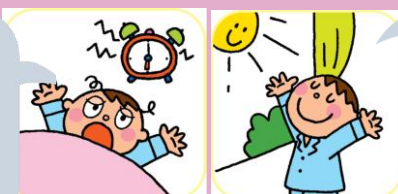
- ・何がどれくらい備えてあるかわいても確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

食べる  
消費期限の近いものから食べる。

## 生活リズムを見直そう

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる

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。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

