



# ほけんだより 9月号



令和6年9月2日  
粉河保育園  
看護師 山田昇子

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は過ごしやすくなってきました。子ども達はプール遊びが終わり、音楽会の練習もはじまっていますが、そろそろ夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとり、毎日の体調の変化に気をつけてください。

## 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。先月8月8日には南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発令されました。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、子ども達にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。保育園では月2回避難訓練を行っていますので、おうちでも子ども達に話を聞いてみてください。



## 本当に役立つ!

## 防災グッズ選び



### ポリ袋(大、中、小各数枚ずつ)

調理、水の運搬、サバイバルトイレづくりなど多用途に役立てて便利。



### 新聞紙

紙食器やサバイバルトイレを作る際に活躍する多機能グッズ。朝刊1週間分のストックを。



### ラップ

食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロングタイプのもを多めに備えて。



### 携帯ラジオ

停電する可能性の高い被災地での情報収集のために。



### LEDランタン

リビング、キッチン、トイレに1台ずつ用意。



### ヘッドライト

夜間の作業で両手が使えて有効。家族全員分を。



### 体ふきウェットタオル

背中までふける大ききなので一人で清拭できます。



### 口腔ケア用ウェットティッシュ・液体ハミガキ



### 水(1日2リットル×7日分×家族分)

家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。



### 携帯トイレ

水洗トイレが使えない場合は、まず携帯トイレを。



### クーラーボックス(保冷剤も合わせて)



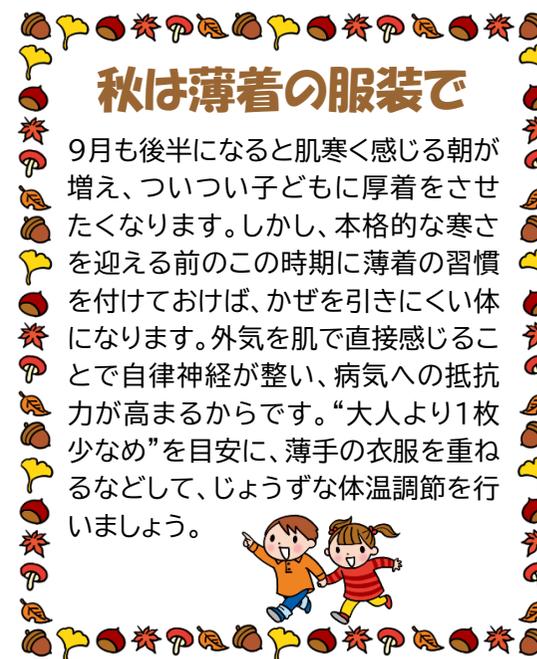
### 非常食

腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を。



### カセットコンロ・ボンベ

温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。



## 秋は薄着の服装で

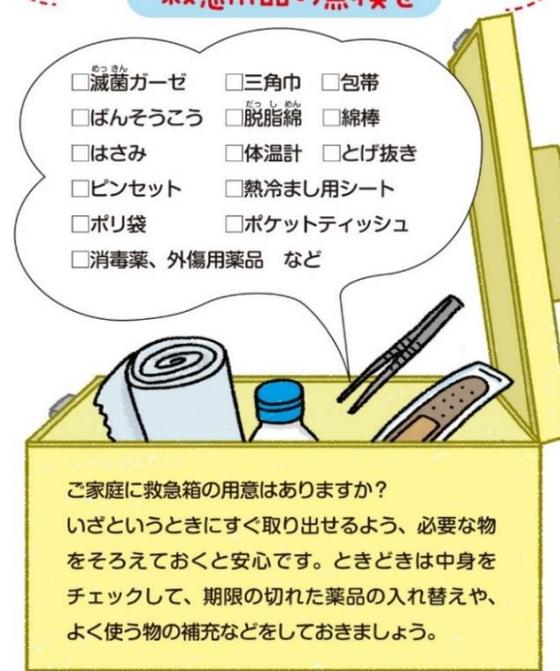
9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくありません。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。



## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。