

ほけんだより9月号

朝晩の気温が少し落ち着き、過ごしやすい日も増えてきました。夏の疲れが出やすい時期です。十分な睡眠や、栄養補給を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



9月は防災月間です



ご家庭でも防災グッズの準備などをされていることと思います。防災について様々な視点から考えてみましょう。

ダンゴムシポーズのプラスの行動は「う・た・わ・お・と」の合言葉で！

「地震の警報がなったら、ダンゴムシのポーズで身を守る」ことは避難訓練でも実施し、子ども達も上手に「ダンゴムシポーズ」をしてくれますが、**ダンゴムシポーズにはプラスの行動が必要です！**



うごかない たおれない われない おちない とんでこない

の安全な場所で、身を守ることが一番大切です

だんごむしポーズと一緒に体の「くび」のつくところ（首、足首、手首）を、座布団や上着で覆いましょう



防災用品を揃える前に何が起こるかを知り、命を守る場所・空間を整えましょう

ハザードマップを確認しましょう！

ハザードマップ 住んでいるところを入力

検索

自分の住んでいる地域で、起こりうる災害が確認できます！



内科健診のお知らせ

10月14日（水）9：00より居軒循環器内科クリニックの居軒医師による内科健診を行います。お忙しいところ大変申し訳ありませんが、**当日は8：50分までの登園**をお願いいたします。

なお、当日やむを得ず欠席されるお子様は保護者の方とクリニックへ健診にいらしてください。ご理解とご協力をお願いいたします。



防災ポーチと防災リュックを準備しましょう！

～ 防災ポーチと防災リュックの違いとは？～

・防災ポーチ(0次の備え)

いつも携帯するもの。いつどこで災害に遭うか分からないため、**外出時にあると助かるものを厳選**して携帯しておきたい

《例》

□簡易トイレ □簡易ブランケット □小銭 □ナイロン袋
□カイロ □子ども用おやつ □常備薬



・防災リュック(1次の備え)

非常持ち出し袋。**避難所などに避難する際にまず持ち運ぶもの**。避難所までもって運べる量にするため、ある程度厳選しておきたい。

《例》

□タオル □着替え □予備の眼鏡 □マスク □お薬手帳
□口腔ケア用品 □ヘルメット □寝袋 □ラップやポリ袋
□救急セット

□特別なもの 乳幼児ママ ミルクセット、離乳食、お菓子
着替え、おむつセット、母子手帳
安心するもの



アレルギー対応に必要なもの

防災グッズあってよかった！事例

飴やグミ・・・気持ちが落ち着く
絆創膏・・・けがだけでなく、安心に
ぬいぐるみやタオル・・・安心に
お薬手帳・・・お薬をもらうときスムーズに
ランタン・・・停電時安心に

3月や9月の季節の変わり目に防災グッズを点検し、備蓄品の賞味期限や衣服のサイズを確認しましょう



マザースバックそのものを避難リュックと兼用にしてもいいですね