



ほけんだより

令和5年9月号

明照保育園



楽しかった夏休み。家族での計画はいかがでしたか？
まだまだ残暑が続きます。去年を上回る気温の上昇に、体調を崩す子どもちらほら……。これからの楽しい行事に向けて、体調を整えていきたいですね。そして、感染症もさることながら、台風の接近しやすい時期にもなりました。備えあって憂いなし……。防災、救急の日になみ、少し考えてみましょう。

9月1日は防災の日です

食糧・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食糧などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、出来るだけ普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。



「ローリングストック」って何？



ローリングストックとは・・・

「効率的に」「おいしく」

災害に備える方法です

- 消費と購入を繰り返すため、備蓄食品の無駄を防げる。
- 常に一定量が家にあるため、安心。
- 非常食の試食が出来る。
- 子供が非常食を食べてくれないなど、課題が見えてくる。

ぴかぴかまん



年に一度は見直しをして、備えるのだ！

*非常用持ち出しバッグの内容の例

(人数分用意しましょう)

- 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
 - 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
 - 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など）
 - ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
 - 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
 - 衣類、下着、毛布、タオル
 - 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※必要なご家庭は、ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。

9月9日は救急の日です

傷が出来た時の正しい対処法

消毒はする？しない？

救急セットに含まれている消毒液。今は「洗うだけでOK」という考え方が広がってきました。消毒液は悪い菌だけでなく、体に良い菌も殺してしまうからです。そして傷口に刺激を与え、治りを遅くしてしまうこともあります。一番大切なことは、傷口にばい菌を残さないということです。しっかり洗浄したうえで保護しましょう。

病院を受診したほうがいい場合

- 1 えぐれるような傷、傷口の範囲が広い
- 2 傷が深い（パカッと割れている）
- 3 釘やガラスが刺さった
- 4 かまれて出血している、なんでケガをしたか不明
- 5 顔に傷が出来た



カウンセラーだより～こころの疲れに要注意！～

こんにちは！暑さのピークは越えてもまだまだ暑い日が続いていますが、皆さん体調は崩していませんか？この時期は体の調子を崩すだけでなく、心の調子を崩してしまう人もたくさんいます。体を休めるだけではなく、心の疲れも癒しながら、疲れやすいこの時期を乗りこえましょう！こころと体はつながっているため、体をほぐすことでこころもリラックスさせることができます。体をほぐすコツについてお伝えします！

・10秒呼吸法

腹式呼吸を意識しながら、1～4で鼻から息を吸い、5でいったん息を止める。6～10でゆっくりと口から息を吐き出す。これを何度か繰り返す。

・筋弛緩法

体の一部に6～7秒力を入れる。そして一気に力を抜いて10～15秒ほど休む。これを何度か繰り返す。

親子で一緒にやっているのもいいかもしれませんね！体の調子に目を向けつつ、楽しく残暑を乗り越えましょう(^^) (保育カウンセラー・中島たかひろ)

【おわりに】夏の疲れが出やすい時期なので、たっぷり睡眠と栄養のある食事、そして早寝早起きの規則正しい生活で体調を整えていきましょう。