



ほけんだより

令和6年9月号

明照保育園



先月、巨大地震注意の呼びかけがありました。南海トラフ沿いでは、いつ大規模地震が発生してもおかしくないことに留意し、「日ごろからの地震への備え」を引き続き実施してください。(気象庁地震火山部) 防災の日になみ、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ましょう！



非常持ち出し品を準備しましょう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族3日分の食料・飲料水 | ☐ 作業用手袋（皮手袋・軍手） |
| ☐ 貯金通帳・印鑑・現金(小銭) | ☐ ホイッスル |
| ☐ ヘルメット・防災ずきん・運動靴 | ☐ 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー |
| ☐ 健康保険証・運転免許証・権利証書 | ☐ 衛生用品（歯磨き用具等）・生理用品 |
| ☐ ラジオ兼ライト(予備電池) | ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ・除菌アルコール |
| ☐ 本人・家族の写真（最新のもの） | ☐ タオル・下着類・着替え・カップ |
| ☐ 携帯電話・モバイルバッテリー
及び充電器 | ☐ ナイフ・缶切り・ライター |
| ☐ 毛布・寝袋・簡易ブランケット | ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ・洗浄液 |
| ☐ 筆記用具（油性ペンを含む） | ☐ 体温計・マスク |
| | ☐ 使い捨てカイロ |

【乳幼児がいる家族】

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 母子手帳 | ☐ バスタオル | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 子ども医療受給者証 | ☐ おもちゃ | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 粉ミルク・哺乳瓶 | ☐ 子ども用着替え | |
| ☐ 離乳食・おやつ | ☐ おむつ・おしり拭き | |



※アレルギー対応食品や薬など、必要なものは人によって異なります。家族一人ひとりに何が必要か考えて準備しておきましょう。

★持ち出し袋

※重すぎると避難の妨げになるので、重さは男性で(15Kg)女性で(10Kg)を目安にすること。

「普段」と「いざという時」の心構え

- 普段から災害に備えてお風呂の水を貯めておくこと。
- 応急処置や心臓が止まった時などの蘇生方法などを知っておくこと。
- 地域の防災訓練などに参加し、日頃から防災に関する意識を高めておくこと。



各家庭に配布されている、
防災ガイドブックの確認を！



お住まいの地形や避難所
について理解しましょう。
豊橋市市役所ホームペー
ジ参照！！



防災の日をきっかけに、ご家庭でも災害について話してみるといいですね。

例えば・・・はぐれたら〇〇の避難場所に集合しよう、など具体的に！！

カウンセラーだより ～天気痛に要注意！～

こんにちは！天気が安定せずになかなか落ち着かない日が続きますね…。こうも予測が立たないと立てていた予定もうまくできずに気持ちも落ち着かなくなってしまいますよね。天気が大きく変わるときには気圧の変化に伴い、頭痛や肩こりなどの身体や心の症状が生じることがあります。このような天気の変化に伴う症状・状態は天気痛と呼ばれます。そのような不調への対処として、日本医師会から下のような耳のマッサージ法が紹介されています（日本医師会企画「健康ぶらざNo.548」から引用）。天気が崩れ始めたときには、意識的にセルフケアをしてあげてくださいね！（中島たかひろ）



【おわりに】日ごろから準備をしていれば、いざ・・・という時、安心ですね。準備をしつつ、そして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。