



ほけんだより

令和7年9月号
明照保育園



楽しい夏を思いっきり楽しんだ子供たち・・・まだまだ残暑が続きますが、生活リズムを整えて健やかに過ごしていきたいですね。

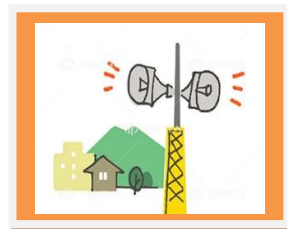
9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。いざという時の為に・・・考えてみましょう。

『防災について』

食糧・飲料などの備蓄、十分ですか？

年に1度、備蓄品・持ち出し袋の中身のチェックをしましょう。

★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、日頃から防災に関しての意識を高めておくこと。
- ※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。



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！！

『家庭のやけど』

子どもは、やけどが深く広がりやすいので、まず、やけどを負ったところの熱をしっかりとることが大切です。応急処置のポイントをまとめました。

- ・やけどをしたら、すぐに流水(水道水)で冷やしましょう。20分間は冷やしてください。氷水はお勧めしません。
- ・服の上から熱湯を浴びた場合は、無理に脱がせようとせず着衣のまま冷やしましょう。
- ・やけどの範囲が広い場合は、冷やしている間に体温が下がりすぎないように気をつけましょう。
- ・やけどの範囲が広い場合は、20分間冷やした後すぐに医療機関を受診してください。医療機関が遠い場合などは、救急車の利用を考えてください。
- ・やけどの範囲が小さくても、顔や頭、指の関節をやけどしたときは、医療機関を受診してください。



※子どもの事故の多くは防ぐことができるとされています。

しかし『気をつける』だけでは事故防止につながらず、生活環境と子どもの年齢に合わせた具体的な対策を練ることが大切です。

カウンセラーだより ～こころの防災？～

こんにちは！9月は防災の日など「いざという時」を意識する機会が多くありますね。防災の準備は持ち出し袋だけでなく、「こころの防災」も用意しておくことも大切なんです。ひとはそもそも変化にとても弱い生き物です。中でも予測していない突然の変化には特に弱く、子どもも大人も心身ともに様々な不調を起こします。大きな変化のタイミングでは、いつも以上にセルフケアが重要になります。「いざという時」にスムーズにセルフケアができるように、普段から深呼吸やストレッチなどのリラクゼーションの練習を子どもと一緒にやってみたり、自分が安心したり落ち着けるアイテムについて確認しておくことも大切です！「いざという時」がきたときに、慌ててパニックになるのは当然なので、少しでも落ち着けるようにこころの準備もしておきましょう！（保育カウンセラー・中島たかひろ）

【おわりに】

今年の夏は、本当に暑かったですね。早寝・早起き・朝ごはん・・・で生活リズムを整えて、丈夫な体で実りの秋を迎えましょう！