



ほけんだより

令和8年9月号
明照保育園



『もしも』に備えて、子どもの命を守ろう！

「知っている」「決めている」が、いざという時の安心につながります。



9月1日は「防災の日」家族みんなで「もしもの時」を考えよう！

地震や大雨、台風などの災害が起きた時、小さな子どもは自分で安全な場所へ避難する事が出来ません。だからこそ、大人が事前に備えておくことが大切です。

＜お家の「防災チェック！」＞

- ☐ 水・非常食を準備していますか？
- ☐ おむつ・着替え・衛生用品はありますか？
- ☐ 常用している薬はありますか？
- ☐ 懐中電灯・モバイルバッテリーはありますか？
- ☐ 母子健康手帳などはすぐに持ち出せますか？
- ☐ 避難場所・避難経路を確認していますか？
- ☐ 家族との連絡方法を決めていますか？



子どもが安心できるものも
忘れずに！

お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ、いつも使っているタオルなど、子どもが安心できるものがあると、災害時の不安を和らげる助けになります。

＜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。



9月9日は「救急の日」子どもの「いつもと違う」に気づこう

子どもは、体調が急に変わることがあります。

「何となく元気がない」

「顔色がいつもと違う」

「呼吸が苦しそう」

など、保護者が感じる「いつもと違う」という感覚も大切なサインです。

＜こんな時はすぐに医療機関へ＞

- ・意識がおかしい、呼びかけても反応が弱い
- ・呼吸が苦しそう、呼吸がいつもと違う
- ・顔色が明らかに悪い
- ・けいれんが続いている
- ・大量に出血している
- ・頭を強く打った
- ・誤飲・誤嚥の可能性ある
- ・水分が取れず、ぐったりしている



「救急車を呼ぶ？」迷ったら

「救急車を呼んだ方がいい？」「病院に行った方がいい？」・・・迷うこともありますよね。

そんな時は、救急医療情報センター（63・1133）

◎24時間365日体制で電話による診療可能な最寄りの医療機関案内を行っています。

また、月毎の広報最終ページには、土日祝の緊急医の紹介も掲載されていますので、自宅のわかりやすい場所に保管しておく、いざというとき安心です。＜豊橋市市役所ホームページ参照＞

カウンセラーだより ～非常時の子どものこころの揺れを理解しておこう～

こんにちは！最近、日本各地で大変な事態が生じていることが多く報道されていますね。日本では、この先さまざまな大震災が起きると予想されています。災害は一瞬にして「日常」を奪い、私たちを不安に陥れます。おとなでさえ自分たちのことで手一杯になってしまいがちな状況の中、子どもたちもとても大きな不安を抱えることになります。被災地だけではなく、被災地の状況がテレビで繰り返し、そして長時間にわたって伝えられた2011年3月の東日本大震災では、多くの専門家が、画面を通じて子どもたちが受ける影響を指摘しました。

このような状況での赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な言動等、災害時に見られる子どもの”異常な行動”は、”非常時における正常な行動”です。落ち着いて受け止め、しっかりと抱きしめてあげてください。同じ話を何度も繰り返したり、災害を再現する”地震ごっこ””津波ごっこ”の遊びをするのは、子どもが子どもなりに災害を受け止め、体験を消化するために必要なプロセスだと言われています。温かく見守りましょう。また、子どもも親を気遣います。平気そうに見える子どもほど、ケアが大切です。決して焦らず、十分に暖かく受け止めましょう。子どもが「もういい」というまでうけとめることが、こころの回復の早道になります。（保育カウンセラー 中島たかひろ）

【おわりに】

防災は、大人だけが考えるものではありません。年齢に合わせて、子どもにもわかりやすく伝え、ご家族で話し合っておくと良いですね。