

保健だより 9月

かやの実保育園

例年、お盆休みの週が猛暑となるのですが、今年は曇りや少し雨が降ることが多かったこともあり、お盆の前後の方が暑い日が多かったです。9月になっても、まだまだ残暑が厳しい予想です。台風の発生も9月以降増える可能性があります。いざという時に慌てなくて済むように、日頃から備えておきたいですね。また、暑い日が続いたりエアコンで体が冷えたりすることで、体も脳も疲れやすくなってしまいます。深呼吸をしたり、温かいものを飲んだり、リラックスできる時間が取れると良いですね。



視力検査

幼児クラスを対象として、
天気の良い日に数名ずつ行
ないます。保育園での検査は
目安です。気になる症状があ
る場合には、眼科を受診し、
医師にご相談ください。



子どもの目や見方に「おやっ？」と思ったら…

- ☐ テレビに近寄って見ている。
- ☐ 上目遣いにも物を見ている。
- ☐ まぶしそうにしている。
- ☐ 目を細めて見ている。
- ☐ 目を近づけて本を読んでいる。
- ☐ 何となく見えにくそうにしている。

普段の生活の中で左のような行動はありませんか？ もし当てはまるものがあつたら、視力の低下や眼の病気などの疑いがあります。何か気になることや、おかしいなと思うことがあつたら、眼科を受診しましょう。

愛情ギュッとず〜っとはむら

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- ☐ 滅菌ガーゼ ☐ 三角巾 ☐ 包帯
- ☐ ばんそうこう ☐ 脱脂綿 ☐ 綿棒
- ☐ はさみ ☐ 体温計 ☐ とげ抜き
- ☐ ピンセット ☐ 熱冷まし用シート
- ☐ ポリ袋 ☐ ポケットティッシュ
- ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

9月1日は防災の日、9日は救急の日です。地震の多い日本。今年は、台風の発生は例年並かやや多い予想ですが、通常より日本の近くで発生したり、上陸まで日数が短い可能性があるとのこと。いざというときのために、救急箱や備蓄品のチェックをしましょう。

また、体調を崩したとき、災害が発生したときなどのために、保護者の方の居場所がいつもと異なる場合には、職員への声かけをお願いします。

日本赤十字社東京支部のホームページより、非常時の持ち出し品の一覧を掲載します。保育園では、毎年9月に必要なものの見直し、交換や補充を行なっています。



非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害時の救助や 救援物資の到着までに 最低限必要なものは 準備しておきましょう

ポイント

- 持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう
- 定期的に中身をチェックしましょう

貴重品 情報収集用品 食料など 便利品など	☐ 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉、100円玉 ☐ 車や家の予備鍵 ☐ 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど ☐ 銀行の口座番号・生命保険契約番号など ☐ 健康保険証、お薬手帳 ☐ 身分証明書（運転免許証、パスポートなど） ☐ 印鑑 ☐ 母子健康手帳 ☐ 携帯電話・スマートフォン（充電器を含む） ☐ 携帯ラジオ（予備電池を含む） ☐ 家族の写真（はぐれた時の確認用） ☐ 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 ☐ 広域避難地図（ポケット地図でも可） ☐ 筆記用具 ☐ 非常食 ☐ 飲料水 ☐ 防災ずきん、ヘルメット ☐ 懐中電灯（予備電池を含む） ☐ 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの） ☐ 万能ナイフ ☐ 使い捨てカイロ ☐ マスク ☐ ビニール袋
	清潔・健康のためのもの その他

- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ 毛布
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手、皮手袋
- ☐ マッチ、ライター
- ☐ 給水袋
- ☐ 雨具（レインコート、長靴など）
- ☐ レジャーシート
- ☐ 簡易トイレ

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ タオル
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ 着替え（下着を含む）
- ☐ ウェットティッシュ

- ☐ 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- ☐ その他自分の生活に欠かせないもの



ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください