

# ほけんだより

2024年9月号

あおぞら保育園

9月は「防災の日」や「救急の日」など身の回りの安全をもう一度見直す機会があります。この機会に災害や安全について話し合う防災家族会議を開いてみてはいかがでしょうか？いざという時にあわてないような準備と心構えをしておきましょう。

## 9月の保健予定

- 3日 ひよこぐみ身体測定
- 4日 りすぐみ身体測定
- 5日 うさぎぐみ身体測定
- 9日 ぞう・きりんぐみ身体測定
- 11日 らいおんぐみ身体測定
- 26日 園医診察(ひよこぐみ)



防災家族会議を開催しましょう

9月1日の「防災の日」に防災家族会議をするのはいかがでしょうか？話し合っておきたい議題はこの3つです。

### 議題1 家の中の安全対策は？

大きな家具や家電の固定はしてあるか  
非常持ち出し袋の中身や食料品の備蓄は  
充分か確認しましょう。

### 議題2 避難所・集合場所

避難所はどこなのか確認してできれば実際  
家から歩いて行ってみましょう。  
また、家族と一緒にいる時に被災するとは  
限りません。もしもの時の集合場所を決めて  
おきましょう。

### 議題3 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。  
どこにどのように連絡を取るのか、また  
災害伝言ダイヤル(171)の使い方も  
一緒に確認しておきましょう。



☆ 暑い？寒い？何を着よう ☆

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ  
暑い日が続きます。服選びのポイントは…

#### ◎ 汗対策に下着は必須！

汗をかいたままにしておくと風邪や  
皮膚炎の原因になることも。汗を吸う  
素材の下着を選びましょう。

#### ◎ 重ね着で上手に調節

朝晩は少し冷え込むこともできます  
体調を崩さないよう脱ぎ着しやすい  
服装で調節しましょう。

「これで体のきれいを守ってくれるよ」  
「少し涼しいから上着を着ようね」など  
理由や必要性をわかりやすく説明して  
あげましょう。自分で服装を選んだり  
脱いだり着たりの調節ができるように  
なる学びのチャンスです。