



ほけんだより



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 6年 8月 31日(土) 発行



日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。夏の疲れが出やすい時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



9月1日は防災の日です。日本では地震や洪水、台風などの自然災害が多い為、非常用持ち出しバッグや非常食を用意している方も少なくないでしょう。自然災害は突然起こるため、災害発生時に対する事前準備が重要です。



9月9日は救急の日です。この機会に、ご自宅にある救急箱を点検してみてください。いかがでしょうか？消毒薬や軟膏などの使用期限は大丈夫ですか。体温計、滅菌ガーゼ、救急絆創膏、消毒薬、かゆみ止めの軟膏、包帯、絆創膏、ピンセット、とげ抜き、ハサミなどは揃っていますか。衛生的に保管されていますか。子どもの手の届かない所で、すぐに取り出せる場所に置いてありますか。

9月9日 救急の日



災害時に役立つ乳幼児の食品備蓄

◆どのくらい必要？…大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要する 경우가多く、災害支援物資は3日以上到着しないことや、物流機能の停止により1週間は店などで食品が入らないことが想定されるため、最低3日から1週間分の食品の備蓄が望ましいといわれています。また、乳児用ミルクや、離乳食、アレルギー対応食などの特殊食品は、手に入りにくくなることが想定されているため、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

◆食料備蓄の内容は？…水は1人1日およそ3L（飲料水+調理用水）程度あれば安心です。そして、備蓄食品は、主食は精米、パックご飯、乾麺、カップ麺などがあります。主菜は牛丼の素やカレーなどのレトルト食品、肉や魚の缶詰などがあります。副菜は、野菜の缶詰や乾物、日持ちする野菜、野菜ジュースなどがあります。

普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を、各家庭の食生活に合った内容で備蓄する必要があります。また、災害時は普段と違う環境で落ちつかないことが想定されます。子どもの好きな食品や飲み物、安心するものなどを備えておくとい良いでしょう。

乳幼児のための食品備蓄等の内容

- 粉ミルク 哺乳瓶 紙コップ・使い捨てスプーン 多めの飲料水 レトルトの離乳食
- 好物の食品・飲み物

【災害時の食生活のポイント】

- ①水分をしっかりととりましょう
- ②しっかりと食べましょう
- ③体を動かしましょう

水分が不足すると、疲れやすくなり、頭痛や便秘、食欲の低下などが起きやすくなります。水分と食べ物をしっかりと、体を動かすことが大切です。

お腹がすくリズムを持てることにも

お腹がすくリズムを持つには、1日3回の食事とおやつを定期的に食べて、十分に遊んで体を動かすようにします。また、子どもの食べる量を確認し、調整していくことで、子どもが空腹を満たす量やその心地よさを感じるようにします。お腹がすくリズムを繰り返し経験することで、生活リズムがつくられていきます。



身近な動物から感染する 病気と対策

動物と触れ合ったり、世話をしたりすることは、子どもたちにとって、命の大切さなどを学ぶ機会になります。ご家庭によってはペットを飼っていたり、触れ合い動物と触れ合ったりする機会もあるかと思いますが、正しい接し方を知って、病気などに感染しないように気をつけましょう。

＊＊子どもの急な病気で困った時に＊＊

子どもの急な病気に困ったら、まず電話！ 小児救急電話相談

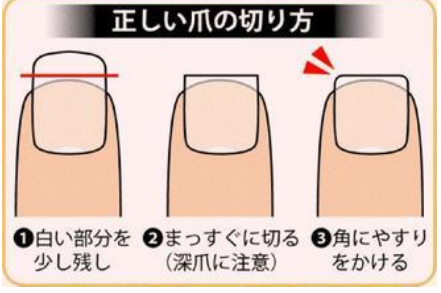


- ・小児救急電話では、小児科医師、看護師から子どもの症状に応じた適切な対処法などのアドバイスを受けることができます。
- ・全国同一の短縮番号#8000をフッシュすることで、お住まいの都道府県の窓口へ自動転送されます。
- ・実施時間帯は自治体によって異なります。



ケガ予防のためにも 爪をきちんと切りましょう

子どもの手の爪は小さくて柔らかく、ちょっと何かに引っかけても先端が割れます。遊んでいる間に友だちに触れて、傷つけてしまうこともあります。長く伸ばしておく割れやすくなりますので、1週間に少なくとも1回は切りましょう。切りっぱなしではなく、爪やすりで整えて滑らかにしておくとい良いでしょう。



ほけんの日

8月は「鼻の日」のお話をしました。鼻血の止め方や鼻の役割、また、色々な鼻・動物の鼻を当てるクイズを出して楽しく学びました。



【9月の予定】
「9月9日は救急の日」
救急に関するお話や保育園での過ごし方を子どもと一緒に学びたいと思います。

