



ほけんだより 9月号



令和6年9月
かすみ台第三保育園

秋口は夏の疲れが出やすい時期です。体力が消耗していたり、食欲が落ちたりしていませんか？

まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないように注意しましょう。



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起きたらどのように行動すべきか、煙を吸わず逃げる方法や地震の時の対処方法など日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

保育園では災害対策を検討しながら、いろいろな状況を想定して毎月避難訓練を行っています。台風7号接近時には保護者の方にご協力をいただき誠にありがとうございます。感謝しております。

今後も災害に備え最善の方法をその都度検討してまいりますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

昨年は関東大震災からちょうど100年が経過しました。

そして今年は地震が各地で頻繁に起きています。

地震や災害時に備えて家庭でも準備をしておきましょう。

＜地震の備え＞

- ・家具類の転倒・落下防止をする
- ・非常用品をまとめておく
- ・火災が起きないように警報機を点検しておく
- ・風呂の汲み置きで火災対策をする
- ・防災マップを確認しておく
- ・家族で地震発生時の行動を決めておく
- ・築年数が古い場合は耐震診断を受ける
- ・非常用電源を用意しておく

防災バッグの中身

- ・貴重品（印鑑・貯金通帳など）
- ・救急用品（絆創膏・包帯・消毒液など）
- ・2～3日分の食料と飲料
- ・防災ラジオ
- ・モバイルバッテリー・ポータブル電源
- ・防寒具、軍手、スリッパなど

