



# ほけんだより



中妻子供の家保育園

2019/09/02 発行

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。秋の始まりを告げるコオロギやスズムシたちの涼し気な声に夏の疲れも癒されそうです。秋の夜はリラックス&早寝早起きで、生活リズムの切り替えをしていきましょう。

9月1日は  
防災の日



## 防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

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、また災害用伝言ダイヤル『(171)』の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分そろっているか確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足しましょう。



「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

**ローリングストックのやり方**

**備える**  
加工食品（缶詰・インスタント食品・乾麺など）を少し多めに置いておく。

**食べる**  
消費期限の近いものから食べる。

**ローリングストックのいいところ**

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざという時の消費期限切れを防ぐ。

**買い足す**  
食べた分だけ買い足す。

## みんなが持っている体のパワー

転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日かたつと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

