



ほけんだより 9月号



令和7年9月1日
青物横丁えほん保育園

8月を過ぎても30℃を超える日が続いており、厳しい残暑にまだまだ秋の空気を感じられません…。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、三食しっかり食事とって、たっぷり睡眠もとって、体調を崩さないように気を付けましょう。また、9月は防災週間があります。地震大国日本ということで、もしもの時に慌てないためにも「備えあれば憂いなし！」日頃から備品の準備、心の準備をしていきましょう。

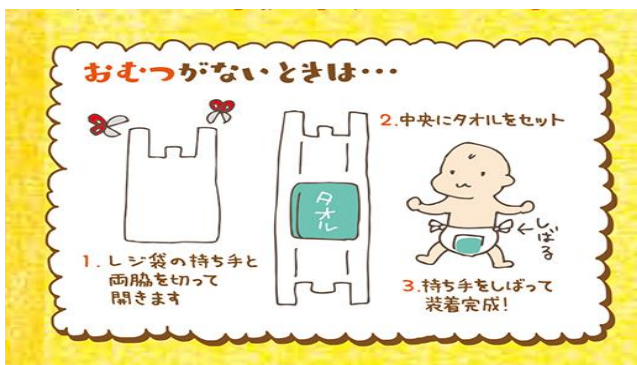
防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害時の備えとは「非常時の環境をどれだけ普段の環境に近づけられるか」です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯、おもちゃなど、用意しておきましょう。

また、子どもたちにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、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。

災害時の子どもに多く見られる症状

1. ぜんそく
2. 風邪・インフルエンザ
3. 下痢
4. 皮膚炎・湿疹
5. いつもより泣かない、または異常に泣く



避難バッグチェックリスト

！大切なことはスマホにも保存！



- ☐ 母子健康手帳 予防接種歴や成長の記録、保険証の健康保険証 切な情報はスマホなどにバックアップを残す
- ☐ オムツ：1週間に必要な目安は100枚
- ☐ おしり拭き：手を拭いたり多様に使える(100枚)
- ☐ 授乳用ケープ：落ちていて母乳をあげるために
- ☐ ミルクセット：900g缶×2
- ☐ スプーン・紙コップ：哺乳瓶が使えないときに
- ☐ サランラップ：お皿に張れば、洗い物が減る
- ☐ ガーゼ：乳幼児のケアにいろいろ便利
- ☐ 抱っこひも：避難の際に両手を使えるように
- ☐ 非常食・離乳非常食：ひとつはいつも食べているものがあると良い
- ☐ ビタミン剤：災害時はビタミン不足になりやすい
- ☐ 着替え・靴・防寒具：靴は必須品！
- ☐ 生理用品：避難所で初期に不足しがち
- ☐ マスク：避難所での感染予防に
- ☐ おもちゃ：子どもたちが普段のペースを取り戻すため
- ☐ 水：怪我の際の洗い流しにも

乳児医療証の更新について

えほん保育園では万が一に備え、保育時間内の怪我や病気に対応できるよう、保険証と乳児医療証のコピーを提出していただいております。

現在お預かりしている乳児医療証が、9月末で期限が切れますので、新しい乳児医療証のコピーを担任までご提出をお願い致します。

※今年度4月以降に保険証を「マイナ保険証」に変更されたご家庭は看護師までお声掛け下さい。