



まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、そろそろ夏の疲れが出る頃になります。生活リズムを崩さないようにして、ご家庭でも睡眠を十分に取れりゆっくりと休息を取って体調管理に気を配りましょう。また、気候の変わり目による体調の変化に注意し、体調が思わしくない時は早めに受診しましょう。

## 9月1日は防災の日です



火災や地震、台風、風水害（洪水、土砂災害、高潮など）自然災害に備えましょう。

**照明器具**

- 懐中電灯
- ろうそく・ライター

**非常食品**

- 水
- 乾パン
- 缶詰
- カップ麺

**情報器具**

- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- 電池

**救急セット**

- 傷薬
- 包帯
- 絆創膏
- 目薬
- 常用薬
- マスク

**衣類**

- 下着類
- 靴下
- タオル
- 軍手
- 雨ガッパ

**その他**

- ハザードマップ
- カイロ

**貴重品**

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預金通帳

**避難用道具**

- ロープ
- 万能ナイフ
- ヘルメット

消費期限確認... OK!

### 「食の備え」5つの心得

- 普段の食品を活用する「ローリングストック」での備えを。
- 栄養バランスを考えて食品を備える。
- 水とカセットコンロも必需品。
- 乳幼児や高齢者向けの食品は多めにストック。
- 慢性疾患、アレルギーの対応食品は2週間分用意する。

### ローリングストック



## 9月9日は救急の日です



### RICE（応急）処置

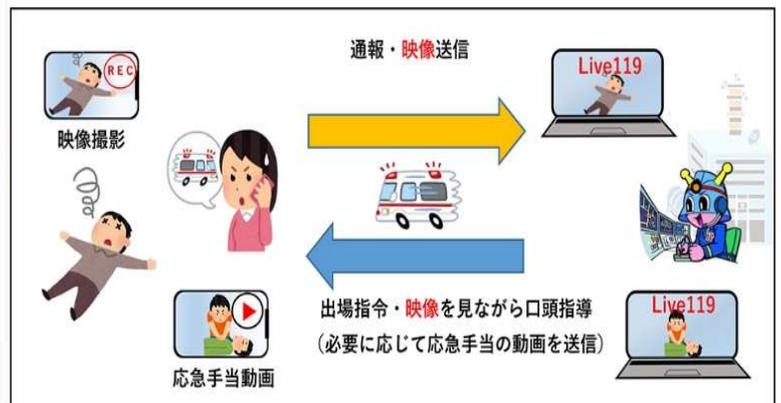
病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う方法

### LIVE119

119番等の緊急通報時における音声・映像情報を、通報現場と消防指令センター間で迅速かつスムーズに共有することを目的に開発した映像通報システムです。

**RICE処置の方法**

- Rest (安静)**: 動かさない
- Ice (冷却)**: 患部を冷やす
- Compression (圧迫)**: 患部を過度に圧迫する
- Elevation (挙上)**: 患部を高く挙げる





# 生活リズムを身につけよう

休日に旅行や夏ならではの遊び、旧盆での親戚の集まり等、何かと外出の機会が増え生活リズムが乱れやすい時期です。残暑を乗り切るためにも家族みんなで生活リズムを身



## ① 早寝早起きを意識して

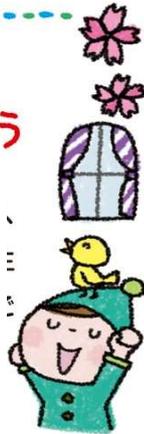
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょ

## ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごは

## ③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうん



9月の予定



9/12 (火) 4, 5歳児発育測定  
9/13 (水) 0, 1歳児発育測定  
9/14 (木) 2, 3歳児発育測定



暑い時には水分補給は大切です！熱中症を防ぐためにもしっかり水分補給をしましょう

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょ

### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょ



## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### ① 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### ② 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

#### ③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渇いたら飲む
- Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく



© 2017 株式会社 日本赤十字社 発行 1000円 1000円 1000円  
> 2017年 9月 10日 発行 1000円 1000円 1000円



