



# 保健安全だより 1・2・3月号

ふろいある保育園泉中央



新しい年が始まり2カ月目を迎えました。同時に、今年度も残り2か月となり、卒園・進級・入園の準備に忙しくなる時期となりましたね。まだまだ寒い日が続きますが、残り2か月も子どもたちと元気に過ごしたいと思います！



## 災害への対策できていますか？

今年は東日本大震災から13年目となります。いつ起こるか分からない災害に備え、今一度、ご家庭の対策を確認してみましょう。



### 家具の置き方の工夫

- 家具が転倒しないように固定する
- 背の低い家具を選び、倒れても出入口をふさがないようにする

### 非常用持ち出しバッグ

- 避難所で生活するようになった場合に備え、必要な物をバッグに入れておく
- オムツやおしり拭き、生理用品なども忘れずに

### 避難場所・避難経路

- 災害が起こった時に慌てず避難できるように確認しておく
- 豪雨・津波・地震など災害の種類により避難場所が異なるため気を付ける

### 食料・飲料水の備蓄

- 防災用の特別なものではなく、普段利用している食品類を用意する
- 離乳食やミルクも忘れずに。飲料水はミルクにも使える軟水か純水を用意する
- トイレの水を流す生活用水として、浴槽に水をためておく

### 家族同士の安否確認方法

- 互いに安否確認の方法や集合場所について話し合う
- 災害時は回線がつながりにくいこともあるため、災害伝言ダイヤルなども利用する

食料（離乳食）やオムツ、衣服などは子どもの成長に合わせ、適宜入れ替えていきましょう



## その症状だいじょうぶ？



### 鼻水・鼻づまり・・・花粉症

まだ2、3歳のうちに花粉症にかかる子どもが増えています。症状も鼻水や鼻詰まりといった風邪に似た症状のため気づきにくいのですが、風邪薬を飲んでも良くならない場合はアレルギー検査を受けてみるとよいでしょう。花粉症は自然に治ることはありません。治療しないでいると成長と共に重症化しやすく、他のアレルギーを発症することがありますので、注意が必要です。

### 皮膚のかゆみ・・・肌トラブル

環境が大きく変わる春は、気づかぬうちにストレスを感じていることもあります。ストレスや寒暖差、乾燥は肌トラブルを招き、その痒みによって睡眠の質の低下や睡眠不足を起こしてしまいます。子どもの皮膚は大人と比べ表皮が薄く皮脂が少ないためバリア機能が低く刺激に敏感です。特に乾燥が激しい時期には皮膚からダニやハウスダストなどのアレルギー物質が入り込み、アトピー性皮膚炎を起こしやすくなります。



## 保育室より

4月から毎月行っている避難訓練。経験を積み重ねるごとに避難の仕方も覚え、しっかり身に付いてきた子どもたち。特に2歳児のお友だちは保育者に言われなくても理解して行動できる姿が見られます！

地震を想定した避難訓練では、警報音が聞こえると自らテーブルの下に隠れ身を守ろうとしたり、近くの避難場所まで静かに落ち着いて行動したりと、最後まで真剣に取り組むことができていました☆

また、生活の中でも子どもたち自身から「知らない人に付いて行かないよね！」「たすけてー！と大きな声で言うんだよ」などの声も聞こえ、子どもたちの成長は素晴らしいなと感じています！

いつどんな時に起こるか分からない自然災害。子どもたちが自分で身を守れるように、毎月の訓練を一つひとつ大切にしながら今後も行っていきたいと思います！ぜひお家でも今まで覚えてきたことを振り返り、様子を聞いてみてくださいね😊

