

# 9月ほけんだより

2021年9月3日発行  
あさひ保育所

## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？  
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

- ・水・非常食・薬・マスク・手袋
- ・アルコール消毒・オムツ・ミルク
- ・懐中電灯・充電器・乾電池・ラジオ
- ・軍手・救急用品・レジャーシート
- ・簡易トイレ・ビニール袋・貴重品など

## 9月9日は救急の日

救急箱の用意はありますか？  
いざという時にすぐに取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。期限の切れた薬品の入れ替えやよく使うものは補充しておきましょう。

- ・絆創膏・ガーゼ・包帯・テープ・はさみ
- ・外用薬・体温計・ピンセット
- ・綿棒・三角巾など

## 生活リズムを見直しましょう

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

規則正しい生活リズムで感染症を予防しましょう！

正しい手洗いで子どもたちを感染症から守りましょう！



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)



せっけんを使って、流水で30秒以上しっかり手洗いをしましょう。きれいにふいておしまいです。

てのひらゆびさきゴシゴシ

おやゆびにぎってグリグリ

てくびをにぎってグリグリ