

保健だより

9月
中海こども園

残暑厳しい日々が続いています。プールは9月初めで終了しますが、泥んこや水遊びはまだまだ行っています。夏の疲れが出てくる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって、疲れを残さないようにしましょう。9月を過ぎると、色々な行事が入ります。病気に負けず頑張っていきましょう。

防災に備えていますか？

8月27日から31日にかけ北陸3県に大雨が降り、多大な被害がありました。小松市もレベル4の大雨危険警報が発令され、洪水や土砂災害が起こりうる状況になっていました。このようなことが起こった場合「どうすべきか」や「何を準備すればよいか」など緊急時の備えが大切です。

〈非常食の備え方〉

① 「非常食ストック」と「ローリングストック」をする

「非常食ストック」とは、缶詰め、レトルト食品、パックご飯、フリーズドライの食品などの賞味期限が長期になっている物です。

「ローリングストック」とは、インスタント麺、ミネラルウォーターなど普段の生活で使用し、すぐに買い足せる物です。



② 非常食の量は3食3日分×人数分

非常食の備蓄量は最低3日分、できれば1週間分と推奨されています。電気、ガス、水道などのライフラインの復旧や援助もすぐに来るとは限りません。具体的には水分量だと（野菜、汁物に入っている物も含む）1日で大人1人2.5ℓ必要とされています。大人4人だと1日10ℓとなります。

③ 甘い物

長期の避難生活はストレスや疲労がたまります。また、避難時の食事は同じものになりがちで、飽きてしまいます。そんな時、甘いものがあると気分転換やストレスの緩和になります。例えば、非常用の羊羹や缶詰のあんこ、缶詰の果物などは賞味期限が長期なので非常食としては最適です。

（園の取り組み）

園では非常時の対策として色々準備してあります。その一部を紹介します。



（発電機）



（非常食）



（使い捨て哺乳瓶）



（簡易トイレ）



（液体ミルク）



園から避難する場合を想定し、ケースやカゴに紙おむつやティッシュペーパー、使い捨て哺乳瓶、ミルク、スリッパ、おもちゃなどを事前に用意してあります。

他にも
紙コップ、紙皿
使い捨てスプーン
などストックしてあります。

風水害の避難訓練を行って

6月10日（水）に水害の避難訓練を行いました。中海小学校、中海中学校が避難場所になっているので、バスに乗り以上児が避難しました。中海こども園での水害避難訓練が初めての職員もあり、どのように動けば安全に避難できるかを全職員で共有しました。