



## 防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

### ●非常時の持ち出し品の準備

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう

### ●避難する場所

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう

### ●地震で倒れやすい物がないか

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう

### ●家族がはぐれた場合の連絡方法

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう

本園では毎月避難訓練（火災、地震、不審者）を行っています。

「お」押さない

「は」走らない

「し」喋らない

「も」戻らない

「て」手は口に

この言葉もしっかり覚えてますよ。



## 健康だよ

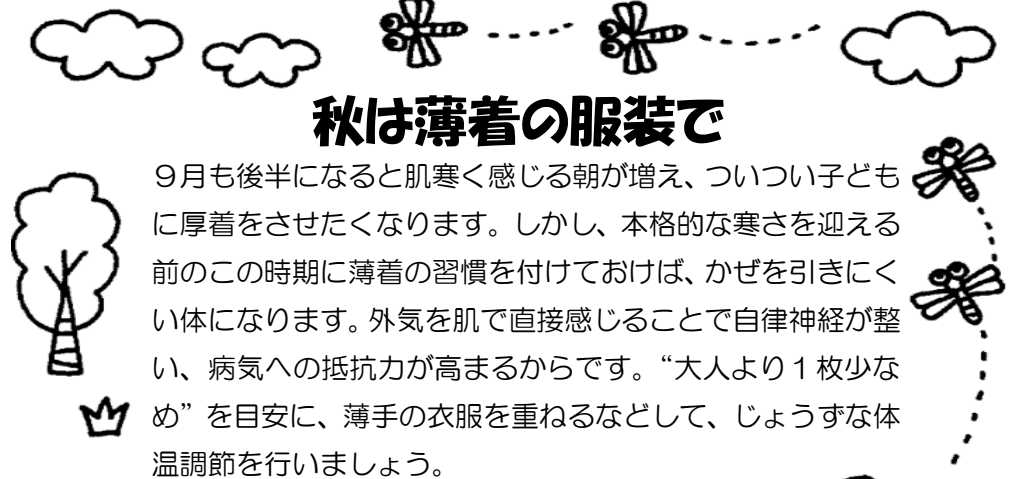
令和2年度 9月号  
若葉保育園

秋口は、夏の疲れが出やすい時期です。体力が消耗したり食欲が落ちたりしていませんか？ゆっくりお風呂に入り、睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって体調を崩さないようにしましょう。

## 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、 O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれん など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう！



## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

## 足に合っていますか？

プールが終わり、運動会の練習など戸外での活動が増えてきます。窮屈な靴や大きすぎて抜けそうな靴、マジックテープが利かなくなっている靴では動きづらく転んだりしてけがの原因にもなります。お子さんの足に合った靴か確認をお願いします。

