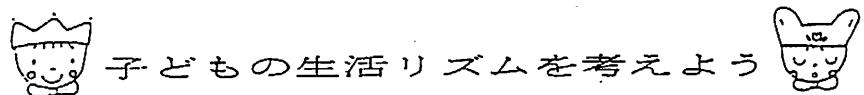




太陽の子保育園H16年9月

朝夕は過ごしやすくなっていますが、日中はまだまだ残暑が厳しく暑い日が続いている。夏の疲れが出て体調をくずしやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑をのりきりましょう。

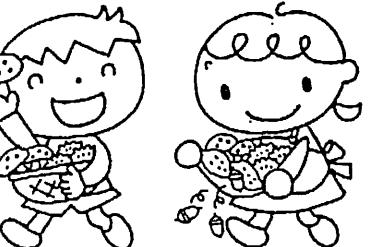


子どもの生活リズムを考えよう

- ①朝の目覚めはイキイキしていますか はい・いいえ
- ②朝、食欲はありますか はい・いいえ
- ③朝、いつも排便がありますか はい・いいえ
- ④日中は元気に外遊びをしますか はい・いいえ
- ⑤夜は、9時頃には眠くなり、熟睡しますか はい・いいえ
- ⑥毎日、一定した生活リズムで過ごしていますか はい・いいえ

*全項目「はい」になりましたか。

「いいえ」があったら、見直してみましょう。



生活リズムの乱れは、保育園での生活にも影響し、遊ぶときに疲れが出て遊べなくなってしまいます。

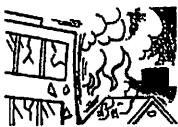
いったん生活リズムが乱れると、修正することはなかなか難しいものですが、次のようなことを始めてみましょう。

- 朝、少し早く起こすことからはじめよう ⇒ 食べる前に軽く体を動かそう
- ⇒ 昼間十分に体を動かして遊ぼう ⇒ 夜9時までには就寝しよう



いざというとき

あなたの命を守るのは



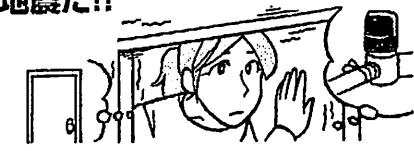
災害は時を選ばずやってくるもの。日頃から防災意識を持ち、万一に備える姿勢があなたの命を守ります。

火事だ!!



- 服装や持ち物にこだわらず、急いで逃げる。
- 煙を吸わないようハンカチを口に当て、姿勢をできるだけ低くして逃げる。

地震だ!!



- 机などの下で揺れがあさまるの待つ。
- 大きな揺れがあさまったら、玄関などの扉を開けて、避難経路を確保。
- 火の元の確認をし、ガスの元栓を閉じる。

■ 消火器の使い方



- ①黄色の安全栓を抜く。
- ②ノズルの先を火に向ける。
- ③レバーを握って、栓を抜く。 消火液を放出。

■ 消火器の種類

火災の性質によって、区分されています。

- 白** 〈普通火災〉 木、紙、繊維などが燃えている火災
- 黄** 〈油火災〉 油が燃えている火災
- 青** 〈電気火災〉 電気のショートなどで起こる火災

知っていますか？

■ 災害時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル「171」

●メッセージを録音するとき
171+1+【電話番号】
(市外局番から)

●メッセージを再生するとき
171+2+【電話番号】
(市外局番から)



■ 災害時優先電話

地震など大きな災害のときには、公衆電話が「災害時優先電話」となるため、携帯や一般電話よりもつながりやすくなります。



■ 火のないところにも危険がいっぱい

- コンセント たまたまホコリが火災の原因に。
- 家の外まわり 古新聞やゴミなどに放火される事件が増えています。燃えやすいものは置かないこと。

身の回りをチェック

●地域の危険な場所を示した「ハザードマップ」や「防災マップ」で確認。

●広域避難場所までの安全な経路を確認。

実際に歩いて確かめてみるとよいでしょう。

