

ほけんだより

9月号

2023年9月
あおやぎ保育園

暑い夏を超え9月になり、朝夕には少しだけ涼しさを感じます。楽しい思い出はたくさん作れたでしょうか。秋にもさまざまな行事を予定しています。体調をしっかりととのえて、活動を充実させていきましょう！

「ながら食べ」は
よくない？



秋といえば「食欲の秋」。食事をして「おいしい！」と感じる情報の多くは視覚から得られるともいわれており、乳幼児期には「これはニンジン、これはだいこん」などと食材を認識しながら食べて、味や形をしっかり刻み込むことが「味覚」や「食を楽しむ力」を育みます。食事の時はテレビや動画を見ながらではなく、ご飯に集中できる空間をセッティングしてあげると、食事時間が冗長にならず、よく噛んで食べる習慣づけにも繋がるでしょう。

さけは記憶力など、成長期の子どもの脳の発達に大切な栄養成分DHAやEPAが豊富。ビタミンD・B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

旬のおさかな
いただきます

さんま

さけ

さんまには良質なたんぱく質、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどが含まれます。また、DHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂ごと調理していただきましょう。



防災の日

9/1は「**防災の日**」、『台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する』啓発デーです。食品の備蓄や、万が一おうちで災害が起こった際の避難方法・経路について、過去の震災時の情報を元に、一度ご家庭でも確認してみると良いかもしれません。

家具の位置を確認

地震が起こった時のことを想定し、**高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるか**など、家の中の設置環境について、子どもの目線に立ってチェックしてみましょう。

ストック物品を確認

紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、**非常時に必要な子ども用の物**を確認しましょう。消費期限の確認&非常食に慣れるため、定期的に消費してその分を買いつく「ローリングストック法」が近年奨励されています。

避難ルートを確認

地震などが起こった時の家の中の**隠れ場所**、また**避難が必要な場合の行先、経路**、お子さんを連れた**移動方法**などシミュレーションをしてみてください。集合住宅では建物内からの避難経路も。

お子さんへの声掛け

小さい頃から身の回りの安全に関心をもつのは良い事です。園でも定期的に避難訓練を実施しています。**もしもの時の避難時行動**について、お子さんの理解度を見ながら伝え、話し合ってみましょう。

避難リュックの中身は？

リュック…背負って両手を空ける。軽くて丈夫な防水素材

貴重品・文具

- 母子手帳、保険証のコピー
- 現金（小銭）…自販機で使用可能
- 筆記用具（油性マジック）…水濡れ可のもの
- ライト…軽いライト、ヘッドライトでの代用も◎
- ホイッスル…濡れても音の出る玉のないもの
- 輪ゴム

衛生用品

- 着替え…日常着と共にサイズアップを
- 子ども用軍手
- バスタオル…マット・掛け布団・おくるみ代わり
- ビニール袋、消臭袋（汚れのもの）
- 絆創膏

衛生用品

- 携帯食料、水
- 携帯トイレ、歯ブラシシート
- 防災頭巾orヘルメットor帽子

嗜好品

- お気に入りのおもちゃ、おやつ…ストレス緩和の為

乳児の場合

- 抱っこ紐orスリング
- キューブ型or液体ミルク（缶タイプが潰れにくい）
- 使い捨て哺乳瓶
- ベビーフード…避難所の備品は数に限りあり
- おむつ
- おしりふき…ウエットティッシュと兼用可能

消耗品の
ストックは
最低3日分を
目安に！

非常事態には大人も動揺し、冷静な行動がとれなくなったり、どうすれば良いか分からなくなってしまうこともあります。普段からご家庭内で話し合いながら物品の管理や避難行動のシミュレーションを行うことが、有事の際の行動の道標になります。他にも様々なサイトや情報窓口がありますので、ぜひ活用してみてください。