

# ワンポイント コラム

## 9月1日は 防災の日



1923年(大正12年)9月1日、関東大震災が発生。

この大震災を教訓とし、災害への備えを怠らないように、戒めをこめて制定されました。

### 日頃からの防災の準備が大切

日本は世界有数の地震国です。地震以外でも毎年のようにやってくる台風、豪雨、豪雪、冷害、干害、津波など被害を挙げればきりがありません。保育園、学校、家庭、職場でそれぞれ日頃から災害についての認識を深め、防災に対処できる準備をしておくことが大切です。避難場所の確認や、非常用の食料・飲料や道具の備え等この機会に行っておきましょう。

### 地震 その時10のポイント

- 1、グラツきたら身の安全
- 2、すばやい消火・火の始末
- 3、あわてた行動、けがのもと
- 4、窓や戸を開け、出口を確保
- 5、落下物、あわてて外に飛び出さない、
- 6、門や塀に近寄らない
- 7、正しい情報、確かな行動
- 8、確かめ合おう 我が家の安全、隣の安否
- 9、協力し合って救出・救護
- 10、非難の前に安全確認、電気・ガス



☆保護者の方が不安になっていると、子どもはそれを察知して不安になるので、気持ちを落ち着けることも大切です。

### 乳幼児のための非常用持ち出し袋

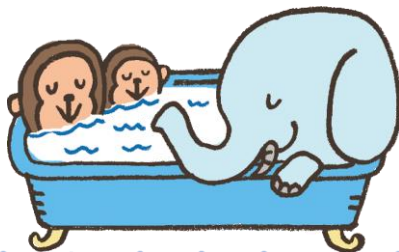
乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

- 紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計
- 履き替えの靴 ○おやつ ○毛布
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など。
- その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。



### お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



### 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きましょう。

