



今年は残暑が厳しく、もうしばらくは暑い日が続きそうです。夏の疲れもでてきて体調を崩しやすい時期もありますので、しっかり睡眠をとり、体を休めるよう心がけましょう。

## 9月1日は防災の日

園では防災の日にかかわらずに日頃から避難訓練を行っています。ご家庭でも、もしもの時に備えて非常用品の準備をしておきましょう。市販の防災セットは大人用のものなので、子どもさんの年齢に合わせて一泊二日の旅行をするつもりで準備しましょう。

### < 基本の避難グッズ >

水、保存食、モバイルバッテリー、  
救急用品、充電器、簡易トイレ、  
懐中電灯、貴重品  
(現金、保険証) 等

※水や食料品、ミルク等  
は賞味期限があります  
ので、定期的にチェック  
しましょう。



### 乳幼児用の非常持ち出し袋に 入れておきたいもの

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| おむつ                   | おむつを卒業していても、慣れない環境で<br>おむつが必要になる場合も。   |
| おしりふき                 | 液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶<br>数日分あればベスト。       |
| 着替え                   | 少し大きめのものを入れておき、定期的に<br>入れ替えるとムダになりません。 |
| おもちゃ                  | 緊張を和らげてくれます。                           |
| ミネラルウォーター 500mlを2~3本。 |  |

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。感染症予防のためにも、たっぷり睡眠をとて体をしっかり休めましょう。

### 快眠のためのヒント

早寝早起きで生活リズムを整える



クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくおなかを冷やさない

おふろに入ってさっぱりする



汗を吸いやすいパジャマを着る



## アデノウイルスに注意しましょう

先月号のほけんだよりもお知らせしていましたが、先月末からまたアデノウイルスに感染する子どもさんが数名いました。アデノウイルスは多くの型があり、型の違いによって症状も様々です。主な症状としては、発熱、のどの痛み、目の充血、目やに、下痢などです。特効薬はないので、対症療法が中心となります。長引かせないためにも、症状があるうちは無理せず、安静に過ごしましょう。

※感染力がとても強いので、  
家族間でもタオルの共有は  
避けましょう。

※症状消失後も約1か月は  
尿や便からウイルスが排出  
されるので、こまめに手洗い  
をしましょう。

