



令和4年1月12日  
兵庫教育大学附属幼稚園  
養護教諭 小西葵

新年明けましておめでとうございます。充実した年末年始は過ごせましたでしょうか？今年も大きな怪我や感染症流行もなく、子どもたちが元気いっぱい遊んで学べるように、お手伝いできたかなと思っています。もし、身体のことなどで気になることや、保健指導で取り扱ってほしいテーマなどあれば、お気軽にお申し出ください。今年もよろしくお願いいたします。

### ★防災について考えてみましょう★

1月17日で阪神・淡路大震災から27年が経ちます。私もまだ生まれておらず、経験していませんが、小さい頃から毎年阪神・淡路大震災の時のお話を聞いて育ちました。日本は地形の関係上、災害が多いです。ここ最近も震度5以上の地震があり、いつ災害に見舞われてもおかしくない状況です。子どもたちは地震自体を体験していない子が殆どで、イメージつきにくいかもしれませんが、どのような被害があり、どう備える必要があるのか、語り継いでいかなければならないことだと思っています。

1月17日



阪神・淡路大震災記念日



今月の保健指導では、怖くない程度に、地震のお話をし、1月17日に地震の避難訓練をします。この機会に、おうちでも「もし地震が起きたらどうするか」というお話をしてみてください。

### ☆防災バッグを見直しましょう☆

①非常食の賞味期限や電池の使用可否をチェックして、新しいものと交換しましょう。  
(ローリングストック)

②防災バッグ、貴重品は枕元に、水は玄関に置きましょう。  
(水は持ち出さず、備蓄用)

③個別に必要なものは必ず準備しましょう。  
例) 乳児のミルク、医薬品、生理用品やおむつ

おうちでの防災が十分か、防災バッグを皮切りに、一度見直してみましょう。

防災バッグの中身は、どのようなものが入っていますか？セットを購入される方も多いかと思いますが、非常時に必要なものはその人によって異なります。避難することになったとき、どのようなことが起きて、どのようなものが必要になるか、ご家族で場面を想定しながら話し合ってみてください。

また、防災バッグを作った後も、左記の3点を満たしているか、定期的にチェックしましょう。



**非常用持ち出し袋** 避難の際に持ち出すもの！

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品 <small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)</small> <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (※手動充電式が便利) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (※手動充電式が便利) <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品 <small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small> <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート  <p style="text-align: center;">— 感染症対策にも有効です!! —</p> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計  <p style="text-align: center;">— 一緒に持ち出そう!! —</p> <input type="checkbox"/> 貴重品 <small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small>
--	---

<b>子供がいる家庭の備え</b>		
<input type="checkbox"/> ミルク (キュータイプ) <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー	<input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 <input type="checkbox"/> ネックライト	<input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 子供の靴

<b>女性の備え</b>		
<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おりものシート	<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル

<b>高齢者がいる家庭の備え</b>		
<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド	<input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー

**備蓄品**  
お家に備えておくもの！

- 食料や水 (最低3日分!できれば1週間分) × 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

引用「首相官邸 災害の備えチェックリスト」

左のリストは、首相官邸のHPに載っているものです。よければご参考ください。

でも、何にせよ、一番大事なことは、自分がほっとできるものを入れておくことです。お子さんが好きなお菓子やおもちゃ、お母さんが大好きなアロマなど、慣れない避難所生活で少しでも安心できるようなものを入れておくとうれしいです。

非常食も、平常時からいくつか試して食べてみて、一番好きな味のものを準備しておくようにしましょう。



**1月の保健行事♪**

13日：発育測定(5歳)  
 14日：発育測定(4歳)  
 17日：避難訓練(地震)  
 19日：発育測定(3歳)



隠れているところがプライベートゾーン♪

**保健室より**

12月はプライベートゾーンについて保健指導をしました。絵本の中の男の子がおしりを出しているのを見て大爆笑していた5歳児さんが、絵本が進むにつれて真剣な顔になり、後日私と出会ったときに、「あのお尻出してるの面白かったけど、あれ変態やな。警察に捕まるわ。」と言っていました。4歳児さんは、身体の大事なところをたくさん教えてくれて、最後に水着のイラストを見せながら振り返りのクイズを出すと、元気に答えてくれました。3歳児さんは、保健指導の後、おうちでも「ここは大事!見せない!」と言ってくれているそうです。しっかりと聞いて、理解してくれているのとっても嬉しく感じました。私の保健指導の後には、担任の先生が普段の生活に落として理解しやすいように補足してくれています。知識を実際の行動に結び付けられるようにしていきたいです。