

ほけんだより1月号



兵庫教育大学附属幼稚園 保健室

新しい年を迎えました。本年もよろしくお願ひいたします。冬休みはいかがお過ごしでしたか？寒いと暖房のきいた部屋から外にはなかなか出られないものですが、お家の方は仕事や家の用事や幼稚園の送迎・・・外に出たくないなんて言っていただけませんか。どうか暖かくしてお出かけください。しばらくは園児も登園が億劫になりそうですが、一緒に寒い冬を  楽しみましょう。



1月の保健行事

- 11日(木) 発育測定 5歳児
- 12日(金) 発育測定 4歳児
- 15日(月) 発育測定 3歳児
- 16日(火) 地震避難訓練

1月17日は「防災とボランティア」の日です。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、災害への備えとボランティア活動の大切さを認識する日として制定されました。その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。そして、今年の1月1日、元旦早々に能登半島地震が発生し、津波や家屋倒壊で多くの負傷者・死者・行方不明者が出ています。被災者の皆さまのご無事と一刻も早い復旧・平穏な生活を願うばかりです。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることが難しいと思われます。“備え”が大切だと言われていますが、私たちにできる“備え”について考えてみました。

防災について考えよう



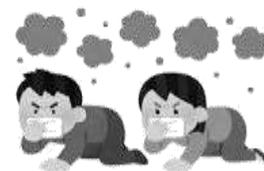
外出先で地震に遭遇したら・・・パニックにならないように落ち着こう

地下街では・・・火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しよう。一定の間隔で地上への非常口があるので、1か所に殺到しないようにしましょう。

エレベーターの中では・・・すぐに全館のボタンを押し、最初に停止した階で降りよう。(ただし、その階の状況を見きわめることが大事)閉じ込められた場合は、非常用ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待とう。

「けむり」からの避難・・・火災の場合

- ・けむりは、急速度で建物内に充満するので視界が悪くなり、恐怖感がある。
- ・煙の微粒子が肺に入って窒息を起こす。
- ・熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす。
- ・けむりは一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる。



避難時、けむり対策のポイント

- タオルやハンカチで口をおおう。
- 姿勢を低くする。
- 床やかべに手を当てて進む。



もしもに備えて、今できることはなんだろう？

食料品・消耗品の備蓄

…最低 1 週間分の非常食・水を用意しよう。

それらの備蓄品は定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ごう。

ハザードマップの確認

…ハザードマップは災害が起きたときの危険箇所や避難場所を

地図にまとめたものです。災害の種類ごとにハザードマップがある。

確認しておこう。

家族会議

…いざというときの待ち合わせ場所や避難する時の安全な道、

持ち出すものの確認など、家族で話し合っておこう。

転倒や飛散の防止

…家具が倒れてくることを想定して転倒防止グッズで固定する、

またガラスが割れて飛び散らないようにしておこう。



あなたの「いたい」はどのくらい？

せいかつの中で、「いたい」っておもうこともある。

「いたい」って感じるいたさは、ひとによってちがう。ころんでもぶつけても「いたいひと」と「いたくないひと」がいる。

のびんへいさ



ちょっといたい



おりといたい



とてもいたい



ものすごくいたい



じぶんがかんじる「いたい」は、じぶんにしかわからないから、どこが どんなふうに「いたい」のかをくわしくはなしてほしい。「いたい」のはつらいから、せんせいはすこしでもみんなの「いたい」を「いたくない」にしたいとおもう。

さむいときは「くび」「てくび」「あしくび」を あたためよう



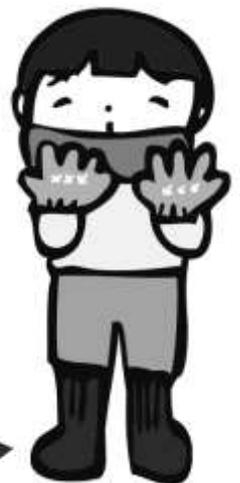
〔くび〕 マフラーやネックウォーマーで



〔てくび〕 長そでのふくや手ぶくろで



〔あしくび〕 たけの長いパンツやついで



私たちの体は体内で熱を作って、その熱は血液によって体全体に行きわたり、うまく体温調節をしています。気温が下がると血管が収縮して、体の中心に血液を集中させるので手足の冷えが感じやすいです。

「首」「手首」「足首」は皮膚が薄く、太い血管が通っているので、外気の影響を受けやすいですが、この部分を温めることにより、血流が良くなり全身に熱を行きわたらせることができると言われています。