

9月1日は防災の日です

防災家族会議を開きましょう

いざという時のために、家族で話し合しましょう。

議題1 避難場所・集合場所

避難場所はどこなのか、地図を見て確認しましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。集合場所も決めておきましょう。

議題2 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。



運動会の練習が始まります

まだまだあつい日が続いています。これから運動会に向けての練習が始まります。体調には十分気をつけましょう。



① 早く寝る習慣をつけよう!!

眠る時間が少ないと、つかれが取れずにしんどくなったり、けがをしやすくなったりします。練習のつかれをとるためにも、夜は早めに布団に入って、ぐっすり休みましょう。

② 朝ごはんを必ず食べよう!!

朝ごはんは頭と体を元気にするものです。きちんと食べて、1日のエネルギーをたくわえましょう。



③ ぼうし(赤白ぼうし)をかぶろう!!

天気がよくて日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。



④ 水やお茶を、こまめに飲もう!!

熱中症予防のために、水やお茶を飲むことはとても大切です。水分を一気に飲むと、おなかがびっくりしてしまいます。少しずつゆっくり、こまめに飲むようにしましょう。

⑤ タオルを持ってこよう!!

かいた汗をふかずにいると、体が冷えすぎてカゼをひきやすくなります。手をあらったとき用と汗ふき用と、2枚のハンカチがあるといいですね。

⑥ 身だしなみを整えよう!!

手足のつまは切りましたか。のびたままではけがをします。

かみの毛が長い人は、動きやすさや見えやすさのじゃまにならないように結びましょう。

