

ほけんだより

令和8年
9月



かすみ台第一保育園



今年の夏は6月のヨーロッパの記録的熱波のニュースで始まりました。中国で50.7℃、韓国では42.5℃を記録し、そして最大震度7を観測した熊本地震の被災地は、観測史上初めて40℃に達しました。夏の暑さが深刻です。

環境省から「熱中症警戒アラート」が連日発令され、体温を超える気温が観測されています。体温が気温より高ければ熱は外へ逃げていきますが、気温が体温より高くなると体に熱がこもります。そうすると体温が上昇し熱中症と呼ばれる「高体温障害」を引き起こします。

保育園では、外に出るときは暑さ指数計の示す数値を確認した上で、遊ぶ時間を調節したり、手作り塩分補給水を提供するなど、子どもたちの体調管理をしています。

ご家庭では、たっぷりの栄養、休養、睡眠をとって体調管理をお願いします。



9月1日防災の日



今やろう。



もしも今、東京に大地震が起きたら。いたら？真冬だったら？真夜中だったか？誰かといったら？東京が一瞬にして？今想像しよう。今正しい知識

そのとき、家にいたら？地下鉄にいたら？ひとりでいたら？守るべき姿を変えるその瞬間、あなたは？何を？今備蓄しよう。今家族やつの小さな備えが、あなたを守るやろう。災害から身を守る全てを。

東京防災



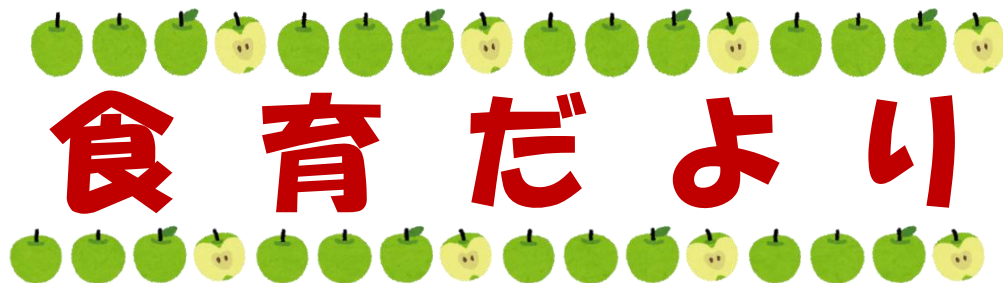
8月は線状降水帯が発生し、記録的大雨による甚大な被害をもたらしました。青梅市では「青梅市民防災ハンドブック」と「青梅市民防災マップ」2025年版冊子が全戸配布されています。住んでいる地域のハザードマップを見てみましょう。是非ご家族で話し合う機会を作ってみてください。



K72454883 www.floodsearch.com



保育園では全職員がAEDの使い方や心肺蘇生法の講習を毎年受講し、緊急時にいつでも誰でも対応できる準備をしています。



食育だより



令和8年
かすみ台第一保育園

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日が続きそうですね。
体調を崩したり、疲れやすくなっている方はいませんか？
まずは早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんと身につけることが大切です。
バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけて



防災の日



大正12年の9月1日に起きた関東大震災にちなみ、9月1日が防災の日となりました。
台風や津波、地震などの災害について認識を深め、これに対する心構えを準備することとした日です。

★非常食は何日分必要？★

大きな災害が起きた際、電気・ガス・水道・通信・交通などが復旧するのに、最低3日はかかる、とされています。そのため、非常食は3日分を確保しておきましょう。



★ローリングストック法★

ローリングストックとは、普段から少しだけ多めに日持ちする食材や加工品を買っておき、それを使ってカレーを作るなど日常的に消費しながら備蓄をするという方法です。



お月見



月見団子…まん丸の月見団子は満月の象徴。十五夜にちなんで15個お供えます。

ススキ……邪気をはらうという意味の他に、実りを迎える稲穂に見立てられたもので、お月様から神様を迎える目印だともいわれています。

お供え物…十五夜の時期は、芋類の収穫時期にあたるため「芋名月」とも呼ばれます。とれたてのさつま芋や里芋なども含め旬の野菜や果物をお供えして、収穫に感謝をします。

今年の十五夜は9月25日です。

うさぎに見立てたお饅頭を提供する予定です。

