



発行者：すずらん保育所  
発行日：令和2年8月31日  
担当者：看護師 桑原

## 健康診断(内科・歯科健診)のお知らせ

日時：9月11日（金）午後から



日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ったりすることができる健康診断は、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあれば事前に担任までお知らせ下さい。また当日は園児だけで健診を行います。保護者の同伴はありません。できるだけお休みがないようにお願い致します。

内科：方城診療所 22-0242  
歯科：すぎはら歯科医院 22-0233



### 9月1日 防災の日は何をする？

家族でチェック□



自宅近くの避難場所は？

●地域で決められている避難場所  
まで家族みんなで歩いてみよう！  
また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

非常時の連絡方法は？

●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます！  
固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。  
\*普段でも体験できる期間があるので、家族で試してみよう！  
●遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認  
しておこう！\*連絡の中継をしてもらえます。

※保育所では毎日1回避難訓練を行っています

新型コロナウィルス感染症は、まだまだ予断を許さない状況にあります。加えて、この厳しい暑さで熱中症の危険が例年以上に高まっています。

マスクの着用が、日常となった毎日は、さらに熱中症にかかりやすく、すでに死亡例も多くみられます。そこで、提唱されているのが「3とる」です。

熱中症対策「3密」ならぬ「3とる」？

- ① 人ととの距離をとる
- ② マスクをとる
- ③ 水分をとる

（教えて！かくれ飲み水）委員会 各口英語会議の発案

環境省と厚生労働省は

屋外では、人との距離が2メートル以上ある場合は、気温や湿度など状況に応じてマスクを外すよう呼びかけています。

この夏は、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「三食しっかり食べる」「睡眠を十分とる」

などの対策をしたうえで、「3とる」を意識することが大切です。

### 準備していますか？防災用品（例）

非常持ち出し品（一次持ち出し品）

**貴重品**  
緊急IDカード（47-48ページ）  
印鑑  
現金  
健康保険証  
身分証明書  
母子健康手帳  
銀行の口座番号、生命保険契約番号など

**便利品など**  
防災すきんまたはヘルメット  
万能ナイフ  
アルミ製保温シート  
マッチかライター  
防災マスク  
使い捨てカイロ  
毛布  
スリッパ  
給水袋  
雨具  
車手または革製手袋  
ビニール袋  
マスク  
手袋  
ビニール袋  
車手または革製手袋  
ビニール袋  
レインコート

**情報収集用品**  
携帯ラジオ  
予備の電池  
家族との災害時の取り決めメモ  
携帯電話  
予備の電池  
非常用携帯電話充電器  
筆記用具

**食料など**  
非常食  
飲料水  
ティッシュペーパー  
トイレットペーパー  
着替え  
下着

**清潔・健康のためのもの**  
救急セット  
タオル  
常備薬  
お薬手帳  
生理用品  
**その他**  
紙おむつ（乳幼児用・高齢者用など）  
予備の眼鏡、杖など自分の生活に欠かせないもの