

# いんいん

発行者：すずらん保育所  
発行日：令和4年8月31日  
担当者：看護師 坂本

## 健康診断

のお知らせ

日時：9月6日（火）午後から  
内科健診・歯科健診を行います

### 注意事項

- \*園児だけで健診を行います 保護者の同伴はありません
- \*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
- \*当日お休みの場合は 後日病院を受診しますが なるべくお休みされないようにお願いします。
- \*登園を自粛している場合は ご相談ください

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

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。楽しいイベントも多い季節なので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る

●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく  
●おなかを冷やさない



## もしものときの連絡手段を確認しておきましょう

### 家族間の連絡手段

#### ●災害用伝言ダイヤル(171)

地震などで電話がつながりにくくなったときに使用できるサービスです。NTTで提供しており、毎月1日と15日には体験利用ができるので、使い方をチェックしておきましょう。各携帯会社でも災害伝言板サービスを行っているところもあります。

#### ●SNSなど

電話よりつながりやすい場合があるので、連絡用のSNSを決めておくとう安心です。

LINE, Twitter  
Facebook...

遠方の親せきや友人  
を介した連絡手段

災害時、その地域内にいる家族同士で連絡がとれなくても、遠隔地とならつながる場合があります。遠くに住む親せきや友人の連絡先を家族で共有して、相手には非常時にメッセージを託せるよう、お願いしておくとう安心です。