

てつなぎ

保健だより

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では「立秋（りっしゅう）」秋の兆しが見え始める頃となっています。空が高くなり、「いわし雲」「うろこ雲」といった秋の雲が見られます。これらの雲は雨が降るサインなので注意しましょう。

今月は防災とスマートフォンの利用についてです。



防災の日ってなあに？

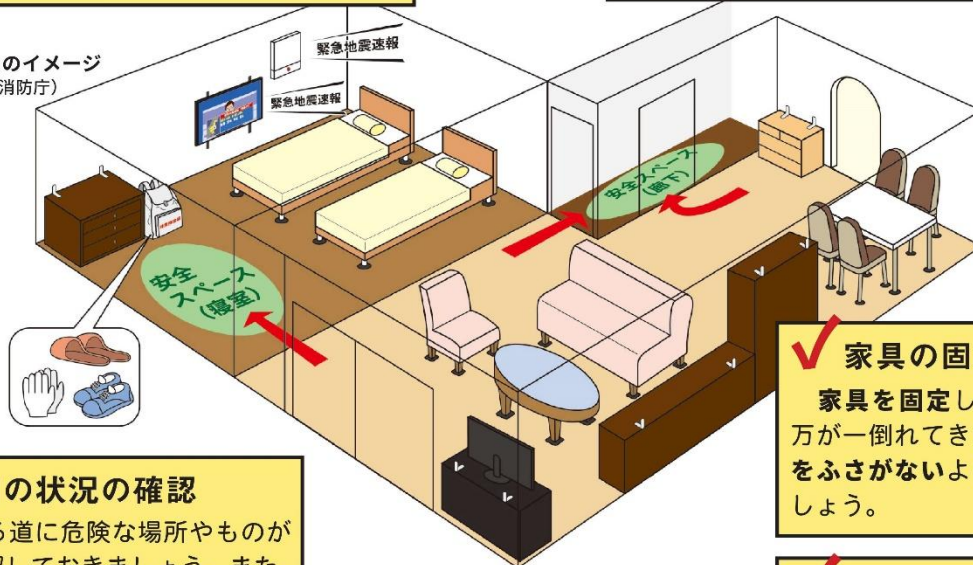
毎年9月1日が防災の日ですが、この日を含む1週間は『防災週間』とされています。防災の日が制定される決め手となった災害が、S59年の『伊勢湾台風』です。地域によって被害を受けやすい災害は異なるため、地震だけでなく津波・台風等を想定した避難訓練が行われているのです。

防災の備えについて

✓ **備蓄・非常持ち出し品の準備**
非常時の水・食料の備蓄や、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。

✓ **安全スペースの確保**
室内になるべくものを置かない「安全スペース」（ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間）を作っておきましょう。

室内の備えのイメージ
(資料：東京消防庁)



✓ **周囲の状況の確認**
普段通る道に危険な場所やものがないか確認しておきましょう。また、地盤の弱い場所や地震によって地盤の緩んだ場所では、降雨などにより土砂災害が発生することがあります。前もって周囲の状況を確認しておきましょう。

✓ **連絡手段の確認**
地震が発生したときの連絡手段や集合場所について、**あらかじめ家庭で話し合っておきましょう。**

✓ **家具の固定**
家具を固定しましょう。また、万が一倒れてきた場合でも、**通路をふさがらないような配置を考えましょう。**

✓ **訓練に参加しよう**
本当に地震が起こったときに、あわてずに身の安全を図ることができますか？**積極的に訓練に参加しましょう。**

子育て中のスマホやデジタル機器の利用について



スマートフォンやデジタル機器の使用は、日常生活を送ることにかかせないアイテムになっています。しかし、子どもが頻繁にスマートフォンやタブレット端末等を使うことで、それが習慣化しやすくなるので注意が必要となります。

子どもたちの視力や姿勢への影響は？

子どもたちが、近い距離で画面を長時間見続けることが習慣化すると、目の発達や視力への影響も心配です。また、夜の利用は睡眠への悪影響が考えられます。このほかにも、猫背や寝そべてスマホを使用することによる姿勢への影響も気になります。



スマートフォンと上手につきあっていくためには？

お子さんの健やかな成長のために

保護者の方へ

1日の使用時間に決まりを設けることは、使い過ぎ防止に役立ちます。端末のタイマー機能を使うほか、最近は時間制限がかけられる知育端末も販売されているため、上手に活用していきましょう。

視力低下を防ぐためにはブルーライトが目に届かないようにする物理的な工夫ができます。画面用の保護フィルムやアプリを使って、できるだけ有害な光を遮断しましょう。

子どもと過ごしている時はスマートフォンをいったんお休みしてみるのはいかがでしょうか？情報収集も大切ですが、子どもが寝てからの楽しみにとっておくのも良いでしょう。また、子どもに話しかけられた時に対応がおろそかになってしまうと、子どもの大切なサインに気付くことが遅くなってしまうこともあります。15分でも今までスマートフォンに使っていた時間を子どもとのおしゃべりにあてられるといいですね。



園の様子 今月に入り 2~5 才児にコロナウイルス感染症のお子さんの報告があり、幼児クラスでは5日間の休園となりました。お仕事の調整等ご協力ありがとうございました。また、0~2 才児には RS ウイルスのお子さんもいました。まだまだ暑い日が続くことが予測されますので、体調管理には十分に注意したいですね。 (山崎 弘美)