



令和8年8月31日

SuruSu 祝昌こども園

SuruSu 上陽こども園



「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少なく乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給をして風邪対策をしていきましょう。



乳幼児のための非常用持ち出し袋



万が一、被災してしまった時のために「非常用持ち出し袋」を準備しましょう。用意しておくとおとなな物をリストアップしました。最低3日分は用意しておきましょう。

- ☐ 小型ライト ☐ ホイッスル ☐ 軍手 ☐ 雨具 ☐ 常備薬 ☐ ハサミ ☐ 絆創膏 ☐ 包帯
- ☐ ガーゼ ☐ 三角巾 ☐ 毛抜き ☐ 消毒液 ☐ マスク ☐ 現金（小銭多め） ☐ 帽子
- ☐ ノート ☐ 筆記用具 ☐ ラジオ ☐ 乾電池 ☐ 携帯充電ケーブル ☐ バッテリー ☐ 水
- ☐ 非常食（スプーン） ☐ 非常用トイレ ☐ ペーパー類（ウェットティッシュ） ☐ タオル
- ☐ ビニール袋 ☐ レジャーシート ☐ おむつ ☐ ミルク ☐ 哺乳瓶 ☐ 体温計 ☐ 着替え
- ☐ おやつ ☐ 折り紙 ☐ 小さなおもちゃ ☐ 靴 ☐ 大切なひとたちの連絡先メモ



ケガをしたときは

切り傷

清潔なガーゼを
当てて押さえる

ねんざ

動かさないように
して冷やす

やけど

水道水でよく冷やす

すり傷

水道水で
よく洗う

目の異物

水に顔をつけて
まばたきをする

そのペットボトル、 菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方 のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないで、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

