

あすなろ^{ほけん}保健だより^{がつごう}9月号

れ い わ ね ん が つ に ち
令和 7 年 9 月 1 日

りようしゃさま かぞくさま
ご利用者様・ご家族様

9月になりましたが暑さが厳しい日が続いています。9月の後半になると朝夕は涼しくなってくるのに昼間は暑い、雨の日は急に気温が下がるなど気温が変化します。気温の変化に体がついていかず体調をくずしやすくなります。毎日の天気予報をチェックして、気温に合った服装をして調整しましょう。また、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとるなど日ごろから体調を整えるようにしましょう。

ぼうさいしゅうかん
◎防災週間

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、常備薬、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。6月にあすなろでも避難訓練を行いました。もしも火事や地震が起こったら、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日ごろから話して備えておきましょう。非常用持ち出し袋は玄関か家の出入り口に近い場所に常にお置いておきましょう。



◎非常用持ち出し袋の中身

貴重品類・・・公衆電話用の10円玉をふくむ現金

避難用具・・・懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池、モバイルバッテリー

救急用具・・・毛布や軍手、缶切りやライター、携帯用トイレやカイロ

非常食品・・・缶詰、飲料水など最低3日分。そのまま食べられるもの

衣料品・・・下着や長袖、長ズボンの衣服。防寒具や雨具 など

◎ローリングストック

ローリングストックとは「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

防災食を食べたことはありますか？とても便利な防災食ですが、自分の好みの味や食べやすいもの、調理をしなくても食べられるものなどを常備し、定期的においしく食べて備えましょう。

① 備える：加工食品（缶詰、インスタント食品など）を少し多めに置いておく

② 食べる：消費期限の近いものから食べる

③ 買い足す：食べた分だけ買い足す



何がどれくらい備えてあるかいつでも確認でき、食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる、いざという時の消費期限切れを防ぐなどの利点があります。

看護師 片岡 亜紀子