あすなろ保健だより9月号

令和7年9月1日

りょうしゃさま 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、南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、気温に合った旅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。

◎防災週間

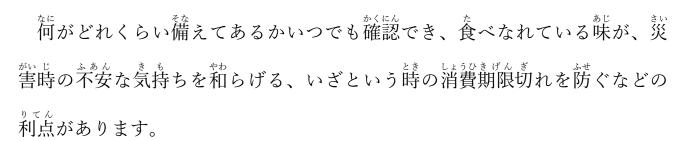
9月1日は防災の日、9月9日は教をからない。もしもの時に備え、非常食やが、常備薬、ラジオ、酸中電灯などを用意しておきましょう。6月にあすなるでも避難訓練を行いました。もしも火事や地震が起こったら、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時はがの下に隠れるなど、日ごろから話して備えておきましょう。非常用持ち出し、袋は玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

◎非常用持ち出し袋の中身

³ − りんぐすとっく ◎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。 ぼうさいしょく 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



かんごし かたおか あきこ看護師 片岡 亜紀子