



ほけんだより



体調管理に気をつけましょう

9月は暑さが続いた夏の疲れが出やすい時期です。夏のお出かけなどで生活リズムが崩れている可能性もあるので、規則正しい生活習慣を意識して、体調管理に注意しましょう。



Point 1 十分な睡眠をとる

- まずは早起きから始めましょう
- 起きたら朝日を浴びると体内時計がリセットされます
- 徐々に寝る時間を早くしましょう
- 夜はテレビ、スマホ、タブレットの利用は控えましょう



Point 2 朝食をとる

- 朝ごはんを食べるとからだに良いことがたくさんあります
 - 体温が上がって元気に活動する力となる
 - 脳のエネルギー源を補給し、かむことで脳が覚醒する
 - 胃腸が動き始め、排便が促される



Point 3 適度な運動をする

- 日中はたくさんからだを動かしましょう
- 適度な疲労感を得ることで、夜にスムーズに眠りにつきやすくなります



9月1日は防災の日

家族で防災対策について話しましょう



避難所・集合場所

避難所を確認しておきましょう。金沢市ホームページの「金沢市防災マップ」で確認できます。家族がバラバラになった時はどこで集合するのか、こどものお迎えは誰が行くのかなど話し合っておきましょう。

「水害ハザードマップ」も金沢市ホームページに掲載されています。



非常用持ち出し袋・備蓄

持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。食料品や飲料水は賞味期限があるため、定期的に確認しましょう。

こどもの年齢や家族構成によっても必要な防災グッズは変わってきます。



連絡方法



災害時は通信が増加し、つながりにくくなる場合があります。どのように連絡をとるのか、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板などの使い方も確認しておきましょう。体験サービス期間に練習しておくといでしょう。