

8月29日に港北消防署から「キッズ防災」ということで、DVDとクイズで地震のことを学びました。あさりちゃんという昔のキャラクター（知ってますか？）が地震が来たらどういう行動をしたらいいかを様々な場面で体験する15分くらいのアニメを0歳さんから5歳さんまでみんなで見ました。飽きないかな。。。との心配も何のその。そのあとの10問もある地震の時の行動クイズは全問正解！！「おはしも」「お」おさない、「は」はなさない、「し」しゃべらない、「も」もどらない。消防士さんが、これはおうちの人にも教えてあげてねとおっしゃっていました。お子さんに聞いてみてくださいね。

地震はいつやってくるかわかりません。毎月訓練はしていますが、最近是想定を超える事態が起こることばかり。。。ご家族でも、お迎えはどうするのか？連絡手段は？家族の待ち合わせ場所は？など話し合ってみてください。

～9月・10月の予定～

9月 10日 交通安全教室 17日 避難訓練 24日 1F身体測定 25日 2F身体測定
29日 ハーモニカ交流

10月 6日 お月見のつどい 18日 みそパーティ 27日 ハーモニカ交流



保健だより

～夏バテ改善！！ お家でできる夏バテ改善法～

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多かった
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとった
- 野菜はあまり食べなかった
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時も調節せずクーラーをかけた
- 入浴はシャワーだけだった
- 夜更かしをした
- 運動量が少なかった

以上の項目が当てはまってしまう方
夏バテの症状がでていませんか？
改善できるようにしましょう！

