



ほけんだより



まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じる頃になりました。
9月1日は防災の日です。

「もしも」に備えて、家族でできることを一緒に確認しましょう。



親子で

防災チェック!



非常持ち出し袋

に入れておきたいもの



子どもに必要な物も忘れずに準備しましょう。

おうちで確認



避難場所 集合場所 連絡方法 緊急連絡先

地震がきたら



テーブルの下に入って、身を守りましょう。



頭を守って、ゆれがおさまるのを待ちます。



あわてずに先生や大人のお話を聞きましょう。



家具・おうちの安全チェック

おうちの中を見直して、安全な環境をつくりましょう。



家具を固定する
たおれてこないように
しっかり固定しましょう。



寝る場所のまわりに
たおれるものを置かない
安全に避難できる
スペースを確保しましょう。



ガラスの飛散を防ぐ
飛び散り防止フィルムや
カーテンなどで対策を。



仲間にそなえる
懐中電灯や非常灯を
すぐに使え場所に置きましょう。



日ごろから、家族みんなが
安心して過ごせるおうちにしておきましょう。



子どもの安心グッズ

いつものものがあると、
子どもが安心します。



お気に入りの
おもちゃ



絵本



ブランケット
(タオル)



イヤーマフなど
(音が苦手な子に)



お薬・常備薬
(お薬手帳も一緒に)



飲み物
(水分補給)



好きなおやつ
(食べ慣れたもの)



家族の写真
(いつも一緒にの安心感に)



お子さんの特性や年齢に合わせて、
必要なものを準備しましょう。



親子でやってみよう!

いざというときにあわてないよう、
日ごろから親子で確認しておきましょう。



防災リュックを
背負ってみる

重さや持ちやすさを
確認してみましょう。



避難場所を確認する

実際にいってみて、
危ない場所をチェック
しておきましょう。



「もしも」を話してみる

地震が起きたときの
行動を、家族で
話し合っておきましょう。



「もしも」のときに備えて、
今日からできることを始めましょう!

地震のあと、

お子さんの
様子はいかがですか?

大きな地震のあと、
子どもは不安になることがあります。
安心できる時間を大切にしましょう。

こんな様子はありませんか?



いつもより
甘える



夜、寝れない
悪夢をみる



音にびっくりする
泣いてしまう



元気がない
やる気がでない

こんな様子は、
不安のサインかもしれません。

おうちでできること



ぎゅっと抱っこして、
安心感を伝えましょう。



一緒に遊ぶ時間を
作りましょう。



絵本を読んだり、
いつもの時間を大切に。



「大丈夫だよ」と
優しく声をかけましょう。

安心できる時間を
たくさん作りましょう。

保護者のみなさんへ



不安や疲れを
感じるのは自然なことです。
自分を責めないで
ください。



深呼吸をしたり、
好きな飲み物でひと息つくなど、
自分をいたわる時間も
大切にしましょう。



保護者の安心した表情は、
お子さんの安心に
つながります。

つらいときは、周りの人に
話したり、相談したりしましょう。

子どもも大人も、不安になるのは自然なことです。

家族でゆっくり過ごす時間を大切にしましょう。



一般社団法人 ゆこり
General Incorporated Association YUKORI