



Social Welfare Corporation

KUJIRA



ほけんだより 9月号



2026年9月7日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。近年、地震や台風だけでなく、豪雨被害も多く発生しています。園でも様々な災害に備え、避難訓練を定期的に行っています。

ご家庭でも防災グッズのチェックや避難場所の確認などをお願いいたします。

＜非常時の持ち出し品の準備＞

非常時の持ち物をリュックなどに
詰めておきましょう。

非常食や水を3日以上（1人3ℓ/日）

懐中電灯・ラジオ・電池・防寒具・タオル

おむつ・常備薬・貴重品など

＜避難する場所や連絡方法＞

避難場所はどこか、そこまでの経路を確認して
おきましょう。

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先を
身に付けておくのもおすすめです。

＜地震で倒れやすい物はないか＞

棚の上に置いてあるものは下ろしたり、倒れそ
うなものなどは固定したりするなど工夫して
みましょう。



よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢に
なりやすいなど、体調不良になる場合があります。

普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に
投げ出したりしていたりすると姿勢を悪くする原因となります。

理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線にな
るような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



足に合った靴を

足に合った靴を履いていますか？足に合った靴でないと、体全体に負担
がかかる事があります。靴を選ぶときには下記の項目に気を付けて、
子どもと一緒に確認してくださいね。

★つま先に0.5～1cmの余裕がある

★横幅が合っている

★甲の高さが合っている

★かかとがしっかりと固定されている

