



9月は防災月間です。

災害対策は万全でしょうか？避難訓練への参加や防災グッズの準備など、災害に備えてできることをしておけば、いざという時に落ち着いて行動できるのではないかと思います。ぜひ、ご家族と一緒に災害対策をして、少しでも防災に向き合う時間を作ってみてくださいね。

災害に備えて家庭でできること

- ①家具の配置を工夫する。
- ②食料・飲料などの備蓄品を確認する。
- ③非常用持ち出しバッグを準備する。
- ④安否確認の方法を決める。
- ⑤避難場所や経路の確認をする。

～準備するとよいもの～

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳, 印鑑, 保険証ほか)・ウエットティッシュ・防寒具・簡易トイレなど



食中毒の原因と症状



原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれん など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう！



子どもと家庭に関する相談所

不登校、非行、ひきこもりなど子育てに関することや、夫婦関係、家庭問題、人間関係などで悩んでいる方の相談に専門相談員が応じます。お気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。

相談日 毎月第2火曜日
 相談時間 午前10時15分から午後3時15分まで (1人50分程度)
 場所 働く女性の家
 料金 無料
 対象者 阿久根市在住の方



※事前に予約が必要です。
 (御予約は阿久根市家庭児童相談室 72-3939)



～衣服の着脱「自分でできた！」を大切に～

衣服の着脱とは、子どもが自分自身の身体(自己)と衣服(対象)とをつないで関係づけていく大切な「定位活動」です。同時に、自己の認識を深めていく自我の働きでもあります。

子どもが自分でズボンをはこうとする素振りが見えたら、低い椅子などを用意して、子どもがズボンの前をあげるときに、大人がズボンの後ろをそっとあげると、「自分でできた！」という実感を持ちやすいでしょう。子どもの「自分でやりたい！」という気持ちを尊重していきましょう。着脱の手順を丁寧に伝えることで、子ども自身が自ら積極的に身の回りのことに取り組む力をつけていきます。



おすすめ絵本

でんしゃがきました

作・絵: 三浦 太郎
 出版社: 童心社



でんしゃはガッタンふみきりカンカン。あれあれなんだかいいにおい。ねずみさんのまってるえきに、チーズのろめんでんしゃがきました。らいおんさん、そうさんのまってるえきには、どんなでんしゃがくるかな？

おちばいちば

作: 西原 みのり
 出版社: フロンズ新社



さっちゃん、ドングリのお馬さんに乗ってやってきたのは、なんとも不思議な「おちばいちば」。木の実で作ったごちそうや、おちばのスカート、ずらりとならんだおちばの魚など、さっちゃんにはぎやかな市場を大満喫。するとそこへあらわれたのは、大きなキツネ！はっぱを頭にのせると……。

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類, いも類など
- カルシウム…乳製品, 魚など
- リン…穀類, 肉, 魚など
- 鉄…大豆製品, こまつななど
- 亜鉛…卵, たけのこなど

9月といえば十五夜ですね。普段じっくり月を眺める機会って意外とないような気がします。日本では、月でうさぎが餅つきをしているように見える・・・とよく言いますが、他の国ではワニやライオン、犬に見えるという説があるそうで、地域によって言い伝えが違います。子どもと「お月さまには何がいると思う？」と空想をふくらませてみるのも楽しそうですね♪