



9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。9月1日は防災の日です。最近地震や大雨の災害が続いていますね。もうされているかもしれませんが、非常用持ち出し袋の中身の確認などできるといいですね。保育園では毎月火災と地震訓練を交互に行っています。その際、非常持ち出し袋の確認も行っています。

<歯科健診>

9月10日(火)10時から園医の澤田先生に全園児歯科健診をしていただきます。歯のことで何か気になることがありましたら、ノートでお知らせください。当日はお休みされませんようご協力お願いします。

<災害時のオーラルケア>

災害時は水不足などに陥りがちで、普段のような歯磨きが出来にくい状態になります。とは言えケアを怠ると、虫歯や歯周病が発生し、悪化したり、高齢者は「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなるので注意が必要です。また、集団生活の避難所では感染症の広がりも気になります。

マスクやうがい薬、洗口液、手の消毒薬も非常持ち出し袋に入れて準備しておきましょう。

歯磨きできない時の食事の注意点

- ・よく噛んで食べましょう：よく噛んで食べることは唾液の分泌を促し、口の中の汚れを洗い流す自浄作用を高めることとなります。
- ・食事の最後に水やお茶を飲みましょう：口の中に残った食べ物が流されて、サッパリするとともに口臭予防にも役立ちます。
- ・食べ終わったら、舌を使って歯の掃除を：舌で歯を舐めるように歯の掃除を。ティッシュがあれば、指に巻いて歯をふき取るのも一案です。
- ・水やお茶でグチュグチュパーを：歯の隙間に入った汚れを落とすために、口に含んだお茶を効果的に使しましょう。

舌での掃除や、グチュグチュパーは小さい子は難しいかもしれません。保育園では普段から、よく噛んで食べるよう声を掛けることと、食事の終わりは麦茶を飲むようにしています。

9月1日は防災の日



秋バテになっていませんか?



こんな症状はありませんか?

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまう。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もししたら、それが命を救うことになるかもしれません。

