



9月 ほけんだより

2026年度 健生



まだまだ残暑が続きますが、過ごしやすい日が増えてきました。寒暖差や夏の疲れによって体調を崩しやすい時期です。日中は水分をしっかり摂り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を整えましょう。

9月1日は「防災の日」

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っている事のないようにしましょう。

9月9日は「救急の日」

子どもにとって家の中が事故の危険の高い場所だという事をご存じでしょうか？

特に命に関わるものが、窒息です。飲み込めしてしまう小さなものは手の届かない場所に保管するなど、家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。



救急箱の中身、チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけば OK です。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限があるため1年に1回は中身をチェックしましょう。

CHECK!

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて選ぶよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



☐ はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



☐ 体温計



☐ ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



☐ 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



☐ 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



2026年度 健生



災害時に不足しがちなのが野菜。新鮮な野菜が手に入りにくいので、乾物を常備しておくとうよいでしょう。いざという時に困らないために、作り慣れて食べ慣れておくことが大事です。乾物は天日干しするので、栄養価に加え、旨味、風味がアップします。『あと一品足りない』ときの救済にもなりますね！

干しいたけ(香信/傘が七分程開いたもの)



STEP 1
水に5～6時間つける。
ぬるま湯なら30分
つける。



STEP 2
約4倍の重さに戻る。

栄養を余す事なく使うために、もどし汁は捨てないで!!煮汁に使用しましょう。

切り干し大根



STEP 1
水に10～15分つける。



STEP 2
約4倍の重さに戻る。

保育園のメニューを家庭で

♪切り干し大根♪

好きな園児さんが多く、煮汁を飲みほすほどです!!ぜひ作ってみてください。

【材 料】(幼児4人分)

切り干し大根 24g 油揚げ 8g にんじん 30g 干し椎茸 4g 油適宜

砂糖 5g みりん 10g こいくちしょうゆ 15g だし汁(乾物もどし汁に粉末だし少々加えたもの) 200ml

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと水洗いした後もどして水を切り、ざく切りにする。干し椎茸はもどして水を切り0.5cm角に切る。油揚げは油抜きをして小さく切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、具を炒める。だし汁を入れ、火が通ったら調味料を加えて煮る。