



## 防災 防災対策できていますか？

9月1日は「防災の日」でした。皆様のご家庭では、もしも災害にあった時にどうするか話し合われましたか？地震・天災はいつ起こるかわかりません。家族で防災について改めて考え、話し合うきっかけにしてください。(事務 深美)



### ～防災対策 10カ条～

1. 家具をしっかり固定しよう！
2. 高い所に物は置かないようにしよう！
3. 家の中・外の整理整頓を心がけよう！
4. ガソリン、充電を満タンにしておこう！
5. 子育てファミリー必須の防災グッズを用意しよう！
6. 防災グッズは定期的に入れ替えよう！
7. 近所の方と顔見知りになっておこう！
8. 避難場所・避難ルートを確認しておこう！
9. 連絡先・連絡手段を決めておこう！
10. 子どもに身の守り方を教えておこう！

### ～揺れを感じたら～

まずは子どもと自分を守る姿勢をとることが肝心です。とっさに抱っこするとき、いつもの抱き方だと腕の中から飛び出してしまう危険性があります。子どもと向かい合わせにして、保護者のおなかあたりに子どもの頭をおき、保護者は子どものおしりを抱きかかえるようにからだを丸めます。子どもと自分の頭を守る姿勢を意識しましょう。

この訓練を遊びに取り入れるといざというときに嫌がることもなくなります。



### ～子どもの防災・避難グッズ～

防空頭巾やヘルメットをはじめ、靴、抱っこひも、軍手など、災害時に赤ちゃんや幼い子どもを安全に避難させるために、前もってまとめておきましょう。

いつも持ち歩いているママバッグにひと工夫して防災バッグにしませんか。



※瓦礫などで足元が危険なので避難するときに赤ちゃんをベビーカーに乗せてはいけません。

1. 防災頭巾・ヘルメット
2. 子ども用軍手
3. 靴(上履きなどでもOK)
4. 抱っこひも
5. 子どもの名札  
(名前・生年月日・連絡先など)
6. 母子手帳・保険証・受給者証(コピーでもOK)
7. 毛布・バスタオル
8. おしりふき(ウェットティッシュ)
9. 紙おむつ(1サイズ大きめ)
10. ミルク(キューブ型)・哺乳瓶(使い捨て)
11. 紙コップ(哺乳瓶のかわりになります)
12. マスク
13. 着替え
14. お気に入りのおもちゃや絵本
15. その他、寝袋などのアウトドア用品など



### ～非常時だからこそ「おいしさ」を重視～

大人と違い、子どもはお腹がすいていても嫌いなものは食べてくれません。そこで非常食には普段から食べなれているお菓子や缶詰などを用意するといいでしょ。また、子ども用として下記を備えておくと安心です。特に子ども向け物資の配給は遅れがちになる為、ミルクや離乳食の備蓄は必須です。また、母乳の専門家によれば「災害時こそ母乳のほうが安心」とのことですが、ストレスで母乳が出なくなることもあるため、母乳ママでもミルクの用意はしておきましょう。ミルクをつくる際は、必ず衛生的なお湯を使い、紙コップや使い捨て哺乳瓶を利用し、できる限り衛生的な環境を整えます。

- レトルトや瓶入りの離乳食
- チョコレートやキャラメル
- 塩味が少ないお菓子やドライフルーツ
- カロリーメイトなどの手軽な栄養食品
- レトルトご飯
- ※水は1人1日3ℓ、最低3日分は用意しましょう。



備蓄食品は家族で必ず食べてみてください。普段食べているものも期限の長い物や、常温で大丈夫なものは非常食の仲間入り！

アレルギーをお持ちのお子さんは支援食にパンや牛乳、カップ麺など、小麦や卵や乳製品などを含むものが多いので、アレルギー食の備蓄が必要です。また、発達障害をお持ちのお子さんは、状況の変化に対応することが苦手なため、時に混乱したりパニックを起こしてしまう場合もあります。ご家庭での備えがお子さんや、ご家族のなによりの安心になります。

参考までにホームページをご紹介します。

**○支援食はアレルギー表示を確認しましょう**

支援食などの包装にある表示をよく見て確認しましょう。

**○炊き出しは注意**

炊き出しでは、原因食物が使われていないか調理に当たっている人に確認しましょう。

**○アレルギー支援が受けられるように相談しておきましょう**

アレルギー対応食やミルクの支援がある場合、利用ができるよう避難所の管理者や行政の方に早めに相談しておきましょう。

**○周囲の人から食べ物をもらうことがあるので、注意しましょう。**

サインプレートなどを利用して周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝える工夫も有効です。

詳細は⇒災害時のこどものアレルギー疾患

対応パンフレットをご覧ください。



<http://www.jspaci.jp/> (日本小児アレルギー学会HP)

また、登録が必要ですが防災セット(お願いカード等)を利用することも緊急時に役立ちます。

<http://www.alle-net.com/bousai/bousai01/bousai01-01/>

(アレルギー支援ネットワーク)

**本人に安全や安心を感じさせることが1番です。**

○多動・衝動性が強くなり、落ち着きがなくなったりします。

してほしいことを具体的に、穏やかな声で指示します。

○こだわりがひどくなり、特定の食事や衣服しか受け付けなかったり、トイレに行けなくなったりします。大きめの紙おむつや、好きな食べ物、被災までの日課やお気に入りのグッズなどを用意しておきます。本人が災害以前の習慣、活動を続けられるようにすることが安心につながります。

○「支援が必要です」を伝えるカード

自分から「困った」となかなか伝えられない。苦手なことや出来ないこと、必要な支援などを周囲に伝える

工夫も有効です。

⇒災害時の発達障害児支援について

<http://www.rehab.go.jp/ddis/> (発達障害情報・支援センターHP)



各家庭ごとに必要なグッズは違ってきます。いろいろ試してみるのが大事だと思います。幼稚園や保育所、学校等でいろんなお話を聞いているお子さんのほうが防災について詳しいかもしれませんね。

防災グッズも、寒さ対策用の備品の追加を含め、一度見直してみませんか？

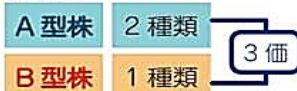
**～今期よりインフルエンザワクチンが**

**B型2種類を含む4価ワクチンになりました～**

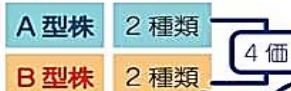


これまでのワクチンはA型2種類とB型1種類が含まれた3価のワクチンでした。しかし近年のインフルエンザB型は2種類のウイルスが混合して流行しています。3価から4価になることで、インフルエンザウイルスに対してワクチンがカバーできる範囲が広がりました。本年度からワクチンの接種費用も去年よりは上げざるを得ない状況となっておりますことをご理解の程お願い申し上げます。

**【従来】**



**【今シーズン】**



従来の3価(A型2種・B型1種の株)からB型1種の株が追加され4価となった。

**手洗いうがいをしましょう!**

**～編集後記～**

朝晩さむくなってきました。山もすこしずつ色づいてきましたね。どんぐりや落ち葉ひろいにお天気の良い日は親子で外に出かけてみませんか？

おもいきり遊んだあとは  
手洗いうがいを忘れずに(^o^)/



**もりもとこどもクリニック 診療案内**

診療時間 午前8:30～12:30

午後16:00～18:00(土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

TEL 0877-25-9228

ホームページアドレス

<http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>