



すくすく



普段、防災対策していますか？

みなさんの記憶に新しい『3. 1 1 東北地方太平洋沖地震』は突然起こりました。

今回のすくすくでは、何か起きてから戸惑うのではなく、前もってできる防災対策についてお伝えしたいと思います。



1. 突然地震がおきたら・・・

～ママの心構え～

①お子さんの頭をガードしながら、周りに倒れてくるものがない場所に避難をしましょう。

②地震の揺れが一度おさまったら、あわてず冷静に落ち着いて、火の始末をしましょう。
(火を使っているときは、揺れがおさまってから消しましょう。)

③玄関やドアなどの出口の確保や避難口を確保しましょう。
(ゆがみなどで戸が開かない場合があります。)

④テレビやラジオで『正しい情報』を聞いて、今後の行動を冷静に判断しましょう。

2. 防災グッズ

～災害時は、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、不便な生活を強いられます。

日頃から備え、定期的に物品や賞味期限・使用期限の確認も忘れずに！！～

《小さなお子さんのために準備したいもの(3日分)》

すぐに持ち出せるように玄関に置いておくことをお勧めします。

- 紙おむつ (3日分)
- 粉ミルク (3日分)
- ミルク用の飲料水 (1ℓ)
- プラスチック製哺乳瓶
- ベビーフード・おやつ
- 離乳食用のスプーン
- 携帯用おしりふき
(ウェットティッシュ)
- 着替え (3日分)
- タオル・ガーゼハンカチ
- おんぶひもまたはだっこひも
- 靴
- こどものおもちゃ
- 歯ブラシ



《家族での避難所生活を想定して準備したいもの》

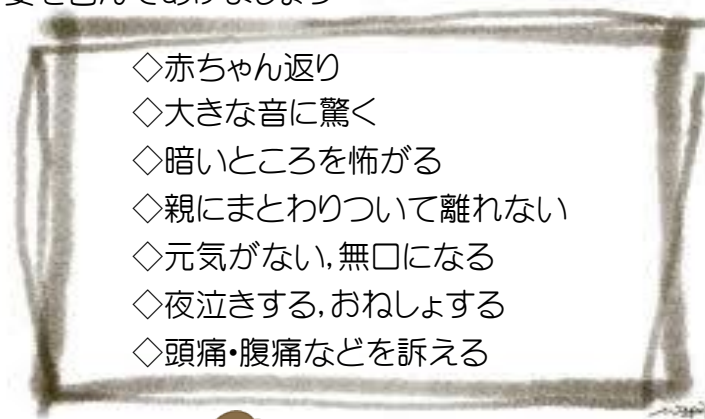
ひとまとめにしてすぐに持ち出せるように準備しましょう。

- | | | |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 割り箸・フォーク・スプーン | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 貴重品 |
| <input type="checkbox"/> 簡易食器（お皿・カップ） | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 家族の靴・着替え |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 電池 | |
| <input type="checkbox"/> 寝袋・毛布 | <input type="checkbox"/> カイロ・熱冷却シート | |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 常備薬・救急用品 | |



3. 子どもの心のケア

子どもはこわい経験をすると、さまざまな反応が現れることがあります。お子さんの不安な気持ちに気づき受け止め、お父さんやお母さんのまごころで不安を包んであげましょう



- ◇赤ちゃん返り
- ◇大きな音に驚く
- ◇暗いところを怖がる
- ◇親にまわりついて離れない
- ◇元気がない、無口になる
- ◇夜泣きする、おねしょする
- ◇頭痛・腹痛などを訴える



*このようなからだや心の反応は、自然なものなので驚くことではなく、ほとんどは時間とともに回復していきます。

《こんなとき、大人がしてあげるとは・・・》

- ◆いつもと同じ生活リズムが基本です
- ◆赤ちゃん返りを受け止めてあげましょう
- ◆お子さんを抱きしめてあげましょう
- ◆お子さんの話をよく聴きましょう
- ◆一緒に遊んであげましょう
- ◆からだの不調の『手当て』をしてあげましょう



【お願い】

長時間ニュース等の災害の様子を見せないようにしましょう。
子どもは、その映像と自分の生活を区別することができません