

てごてごふれあいニュース9月号



まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん元気にお過ごしでしょうか。

8月30日から9月5日は「防災週間」です。

この機会に、子どもと一緒に過ごす毎日の中で、「もしも」のときに備えて、今できることから少しずつ備えてみませんか。



1 備えておきたいもの

大人用の防災用品に加えて、子どもの年齢や成長に合わせたものを準備しておく心安心です。

リスト	ポイント
☐ 母子健康手帳、マイナンバーカード	常に携帯し、大切なページはスマホ等データで保存。
☐ 子どもの常用薬、お薬手帳	体調が崩れてもすぐ対応できる備えをしましょう。
☐ おむつ、お尻ふき、ビニール袋	お尻ふきは、身体を拭く際にも役立ちます。
☐ 授乳用ケープ、ミルクセット	日頃の授乳方法に合わせて準備しましょう。
☐ スプーン、紙コップ	コップで少しずつミルクを飲ませる方法もあります。
☐ おんぶ紐または抱っこ紐	両手を空けて避難できるように。
☐ 非常食、離乳食	市販の離乳食を備えておく心安心です。
☐ 着替え、靴、防寒具	洗濯できないことを想定して準備を。
☐ 生理用品	使い慣れたものがあると安心です。
☐ マスク	避難所では、感染予防としてマスク着用を。
☐ おもちゃ	子どもがお気に入りのおもちゃや絵本を。

2 ローリングストックで、無理なく備える

災害用に特別なものを大量に買う必要はありません。普段から使っている食品やおむつ、ミルクなどを少し多めに用意し、使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

3 家具の置き方を工夫しましょう

地震に備え、転倒・移動防止対策をしておきましょう。

安全な家具の固定は、日頃の子どもの事故防止にもつながります。

絵のように、L字金具や突っ張り棒で家具を固定。粘着マットやストッパーとの組み合わせで強度が高くなります。

また、ドアや避難経路をふさがないように、家具の配置を工夫しましょう。



4 災害時の心のケアについて

〈妊娠期・産褥期〉

妊娠期・出産・産後は平時でも精神的な変化の大きい時期です。災害時は、いつも以上に不安や心配を感じることも。自分の気持ちを押し込めずに、家族や信頼できる人と話をする機会を作りましょう。

〈乳幼児〉

災害時の、甘えが強くなる・眠りにくくなるなど、いつもと違う様子や行動は、非常時における正常な行動です。抱きしめる、話を聞く、そばにいるなど、子どもが安心できる関わりを大切にしましょう。



5 ハザードマップを確認してみましょう

自宅や職場、子どもの通うこども園・保育所などの周辺に、どんな災害の危険があるか知っていますか。北広島町のハザードマップは、町公式ホームページで確認できます。

いざという時に慌てないように、家族で避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

6 災害用伝言板サービスについて

災害が発生したとき、電話がつながりにくくなることがあります。

そんな時に、家族の安否を確認する方法の一つが「災害用伝言板」です。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従い伝言の録音・再生を行ってください。

また、災害時の連絡方法を家族で事前に決めておきましょう。

7 今日からできる備え

①家族で避難場所・避難経路を確認する。

②子どもの防災用品を一度チェックする

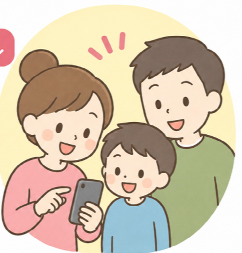
③食料・おむつ・ミルクなどを少し多めに備える

全てを一度に準備しなくても大丈夫です。まずは、家族で話すことから始めてみましょう。

災害用伝言ダイヤル

171

災害時、電話がつながりにくいときに、安否を音声で録音・確認できます。



参考：内閣府

食育コーナー 家族の健康は毎日の食事から！～9月は食生活改善普及月間です～

毎日の食事は家族の元気なからだと心をつくる大切なものです。

■ 朝ごはんを食べる。 おにぎり＋卵、パン＋ヨーグルトなど、時間がない時は簡単な組み合わせで OK

■ 野菜をもう一品プラスする。 冷凍野菜、カット野菜などを活用。

■ 毎食、たんぱく質を意識する。 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを取り入れましょう。

■ 甘い飲み物は飲みすぎない。 普段の水分補給は水や麦茶などを基本に。

■ 味付けは「ちょっと薄め」を心がける。 素材の味を楽しむ。減塩調味料を使う。



子育て中は食事の準備に時間をかけることが難しかったり、ついつい自分の食事を後回しにしてしまうこともあります。毎食完璧にする必要はありません。「これならできそう！」と思うことを少しずつ始めてみましょう。

食育講演会「からだが好き食事時間」を開催します！

時間栄養学を学びます。「食べる時間を変えるだけで、健康が変わる！」 ぜひ、お越しください。

日時：令和8年9月28日（月） 午後2時～3時30分

場所：北広島町まちづくりセンター（北広島町有田 1234）

※ 芸北支所（ライブ配信あり）

講師：広島大学 大学院 医系科学研究科 准教授 たはら ゆう 氏

※ 託児あります（千代田会場のみ・要予約）

