

よつばコラム 災害に備えて

4月、九州地方で最大震度7の強い地震が発生しました。1ヶ月が経過し、小学校が開校したり、お店が開業したりと、少しずつ元の生活には戻りつつありますが、余震が続き不安なまま避難生活を送られている方も多くいらっしゃいます。

災害に備えて、またいざ被災した時に少しでも役に立てばと思い、ご紹介いたします。



gnta.jp - 13867303

被災に備えて・・・

近隣の避難場所は、広場や公園、学校の校庭など指定されています。各市町村が用意する「**防災情報マップ**」で確認したり、実際に近所を歩いてみるなどして経路も確認しておきましょう。子どもと一緒に散歩がてら経路の確認をしておくことで、防災意識も高まりますよ。

豊中市はホームページに掲載されているので、一度ご覧下さい。
いざという時に備えて、家族間で連絡先・集合場所を決めておきましょう。

タンスやテレビなど倒れないように注意しましょう！

タンスなどは倒れないように固定したり、タンス自体は倒れなくても、タンスの上に乗せている箱が落ちてくることもありますから、別の部屋に移動するなどしましょう。

薄型テレビの場合、不安定になりやすく倒れてくることがあり、要注意です。ひもなどを使って、壁に固定するなどしておきましょう。

棚など壁や床などに直接固定できない場合は、上部・下部の両方に固定し転倒に備えることもできます。



防災グッズの準備・・・

自分で何が必要か考えながら準備するのは大変・・・
そういう時には、被災時に役立つグッズがひとまとめになったセットも販売されています。
こどもが背負えるリュックサックタイプのものもあります。



小さい子どもさんのいるご家庭では・・・

ミルク 紙コップ ジッパー付き袋 食品用のラップ
ビニール袋（手提げ付き） バスタオル タオル クリップ
ハサミ おむつ 抱っこ紐 新聞紙 など

被災したとき・・・

●災害伝言ダイヤル

ダイヤル 171 と相手の自宅番号が分かっているれば利用できます。

メッセージの録音・再生ができるので、安否の確認にも役立ちます。

●移動手段

瓦礫やガラスなど、道が安定しないため、ベビーカーでの移動は危険かと思われます。

抱っこ紐などを準備しておく、両手が空き、子ども連れて避難しやすいかと思われます。

	前抱っこ	おんぶ
メリット	赤ちゃんの顔が見られて安心感がある 赤ちゃんを守りやすい	前抱っこよりも視界も広がり歩きやすい
デメリット	転倒すると赤ちゃんが怪我をする可能性がある	首が据わっていないと危ない



前抱っこ・おんぶのそれぞれにメリット・デメリットはありますが、抱っこ紐などで前抱っこし、防災リュックを背負うのがベターな選択かと思えます。

●衣食住の確保

<衣>

十分な衣類が確保できない際に保温が必要な時には、サランラップを巻くことで暖を取ることもできます。



古着やタオル・ナイロン袋を使用する簡易オムツ作成

1. レジ袋の持ち手部分をハサミで左右切る。
2. 1 を広げると細長い帯状の形になるので、その中央部分に、タオル等切ったものを敷く。
3. 赤ちゃんの体に合うよう、持ち手部分をクルクルと巻き調整する。
4. 普通にオムツをするときのように赤ちゃんを簡易オムツの上に乗せたら、余分な部分を折り返す。
5. 持ち手部分を赤ちゃんの腰の位置で結ぶ。



<食>

被災時での授乳や食事については様々な状況に対応出来るよう考えておく必要があります。

「おっぱいがあるから大丈夫！」と思っている方も、**震災のショックやストレス、飲水を控えることでおっぱい止まってしまうこともあります。**

普段哺乳瓶の乳首を嫌がる赤ちゃんでも、スプーンでの授乳はできたりすることもあります。

お湯や清潔な哺乳瓶が手に入らない場合でも、**紙コップでミルクを作り、スプーンで授乳する方法**もあります。

また、実際に被災された方の中には、ミルクを温める際に、カイロを使用したというお話もあります。

紙皿など食器代わりになるものが十分に確保できないなかで、**食品用のラップ等**が役に立つそうです。紙皿の上に敷くと、お皿を洗わずに何度も使用できたり、食事の保存などにも役に立ちます。

また、**ビニール袋やジッパー付きの袋**も離乳食作りにも役に立つそうです。例えば配給されたおにぎりを袋に入れ、揉み潰すように軟らかくすると、離乳期のお子さんにも食べられる食事を用意することができます。

<住>

被災時にも関わらず、盗難や女性などを狙った犯罪も起きているのも事実です。自宅が心配で車で避難生活を送られている方もいらっしゃると思いますが、可能であれば**情報や人の集まる避難所の利用をお勧め**します。

また、できる限り、女性や子どもだけで移動せず人の多いところで過ごすようにしましょう。

ですが、小さな赤ちゃんを連れての避難所生活は泣き声などかなり気を遣います。



中には小さいお子さんの鳴き声に敏感になっている方もいらっしゃいます。

準備しておくおもちゃは、ラトルなどの**それほど大きな音が出ず、赤ちゃんのお気に入りの物を選ぶ**と良いですね。小さいお子さんの場合は、**折り紙やお絵かきセット、シャボン玉**なども音が出ず良いかと思えます。

また、暗闇を怖がるお子さんには、懐中電灯で照らす場合、そのまま照らすと遠くしか照らすことができませんが、**懐中電灯にナイロン袋をかぶせ点灯すると、手元を明るくすることができます。**

今回お伝えした内容はごく一部の例です。

地震大国の日本では、いつ私たちの生活に起こりうるかわかりません。

備えあれば憂いなし！

この機会に各ご家庭で、自分たちに合った準備を考えてみてほしいですね。

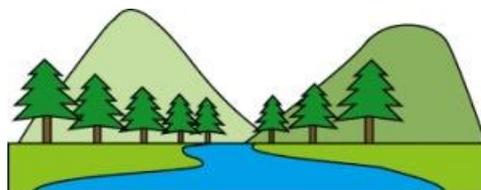
震災以外にも役立つ！おまけ☆

親子で遊ぶアウトドアで楽しみながらプチ防災体験

親子一緒に自然の中で遊ぶことは、防災のプチ体験になり、同時に子どもの身体能力を高めます。海や川で遊ぶときに必須のライフジャケットの使い方、ひざより上に水がきたら簡単に流されやすいこと、沖に流される離岸流の場合は、「岸と水平に泳ぐ」という命を守る基本的スキルも教えられる。

でこぼこの川原で歩くことで、体のバランスの取り方、岩ですべったときの体勢の立て直し方を、子どもは身をもって体験することができます。いざという時、自分の力が信じられることは、生きぬく強さにつながります。

親子で外遊びを心がけましょう！



医療法人 廣仁会

じきはらこどもクリニック

