



災害という非常事態は、子どもにとって大きな危険となります。いつ起こるかわからない災害から子どもを守れるよう、平常時から準備を進めておきましょう。また、子どもが一人の時に災害が起きても身を守ることができるよう、親子で避難の方法など確認しておくことも大切です！

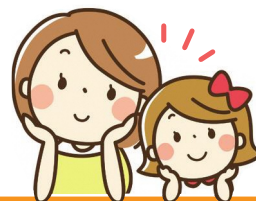
## 【備えておくと役立ちます！】

- ・おむつ（2週間分ほど買いおきをし、ストックしておきましょう）
- ・お尻ふき（身体を拭く際にも役立つので多めに備えましょう）
- ・離乳食、ベビーフード（使いなれたフォークやスプーンなどと一緒に備えておきましょう）
- ・ミルクセット（哺乳瓶はコンパクトで消毒が不要な使い捨てタイプが便利です）
- ・抱っこ紐（前で抱っこをすれば子どもの頭を守りやすくなります。）
- ・マタニティマーク（必要なときに提示する準備をしておきましょう）
- ・母子健康手帳（記入してあるページだけでもコピーしておくとう便利です）
- ・生理用品（使い慣れた生理ナプキンや生理用ショーツがあると便利です）
- ・ホイッスル（自分の居場所を知らせるために有効です）
- ・公衆電話の使い方を教えておく（災害時の連絡手段の一つとして使い方を教えておきましょう）
- ・子どもが好きなものをプラス  
（ストレス緩和になります、成長に合わせて備えを見直しましょう）



いつも通っている道は安全かな？家族で災害時に集まる場所を決めておきましょう！

## 災害時の子どもの心身ケア



災害で子どもが受けた不安やストレスは行動に表れます。いつもと違う様子をまわりの大人みんなで見守る気持ちが大切です。

### 代表的なストレス反応

- ・赤ちゃん返りをする
- ・食欲がない
- ・無気力になる
- ・自分を責める
- ・怒りっぽくなる
- ・騒ぎ続ける
- ・落ち着きがない
- ・集中力がない



### ケアの方法

- ・お気に入りのおもちゃを与える
- ・生活リズムを整える
- ・話に耳を傾け、共感する
- ・絵本を読む
- ・抱きしめる
- ・遊べる時間と場所を作る

