

赤ちゃん家庭の防災

地震はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときを想定しておきましょう。

事前対策が大事。非常用持出袋を用意しておきましょう!

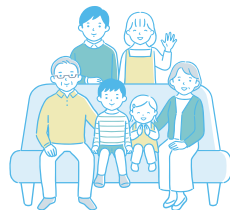
避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。また、両手が使えるようリュックにつめておきましょう。

お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- 母子健康手帳、子ども医療証、診察券
- 紙おむつ、お尻ふき (お尻ふきは、身体も拭ける)
- 授乳関連グッズ: 授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水 (日頃の授乳方法にあわせて準備)
- 靴 (子どもには靴をはかせるように)
- 抱っこ紐
- 生理用品
- 帽子 (頭を守るもの)
- 離乳食
- 使い慣れたおもちゃ
- ガーゼ・ハンカチ
- 普段使っている薬
- 着替え (肌着、長袖、長ズボン、防寒着)

家族で話し合いましょ! // 次のことを確認! //

- * 防災マップやハザードマップで自宅周辺の危険箇所を把握する
- * 避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックする
- * 災害時の家族の連絡方法を決めておく
- * 家庭での役割分担を決めておく (ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切る、など)
- * 真岡市からの災害情報の入手手段を把握する



広告

亮株式会社 阿久津土建



総合建設業

ISO 9001 ISO 14001 認証取得

〒321-4364 栃木県真岡市長田1239

☎0285-82-1751



阿久津土建は真岡市の子育て世帯を応援しています!

発災時の情報はココから!

★ 真岡市公式アプリ

防災行政無線の内容など、災害や防災に関する情報をプッシュ通知でお知らせします。

★ 市ホームページ

災害に関する最新情報が確認できます。

★ 真岡市ツイッター

平時は市のお知らせやイベント情報などを掲載していますが、非常時は避難情報などを発信します。

★ いちごチャンネル(CATV)

真岡ケーブルテレビ「いちごチャンネル」では、気象情報や避難情報などを確認できます。

★ FMもおか(真岡市防災ラジオ)

気象に関する警報や避難情報などの緊急放送も行います(周波数87.4メガヘルツ)。

事前チェックも登録!



真岡市防災マップ

市内の避難所や洪水ハザードマップ、土砂災害警戒区域、避難に関する情報などが掲載されています。



栃木県防災メール

栃木県では地震や気象に関する情報をメールで配信しています。事前に空メールを送信して登録をしておきましょう。



赤ちゃんが一緒のときに地震が起きたら?

ケーススタディ

妊娠中に避難生活をするようになったら?

→ 冷え

妊娠中は冷えるとおなか張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。

→ エコノミークラス症候群

妊婦は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分とって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

→ 妊娠高血圧症候群

避難所の食事は塩分が高いこともあり、血圧が高くなることがあります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、受診できるように手配してもらってください。



→ 地震発生時

赤ちゃんや子どもを抱き、特に頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。

→ 揺れがおさまったら

火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるため、室内でも靴を履いて行動しましょう。

→ 屋外避難/屋内避難

テレビやラジオで情報を収集し、必要に応じて避難の準備をしましょう。津波の心配がなく自宅が無事であれば、避難所よりも「在宅避難」が有効です。



「そろって本当?」子育ての疑問



Q 利き手は直した方がいい?

A 使いやすい手を使わせてあげて!

以前はさまざまな物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近では左手用の製品も充実しており、不便も無くなってきています。無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげてください。



児童虐待(の疑い)に気づいたら

もしかして虐待?と思ったら迷わずに通報しましょう!

子育てがつらいと
感じたとき

虐待を受けたと
思われる子どもを
見つけたとき

保護者との暮らしが
つらいと感じている
18歳未満のご本人

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます

秘密は厳守しますので安心してご相談ください

緊急のとき

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く
1 8 9



こちらでも受け付けてます!

問い合わせ先	受付時間	電話番号
真岡市健康福祉部こども家庭課	平日8:30~17:15	82-1113
栃木県中央児童相談所	24時間受付	028-665-7830
24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)	24時間対応	0120-0-78310 (なやみ言おう)
子どもの人権110番(法務省)	平日8:30~17:15	0120-007-110

児童虐待とは?

保護者により18歳未満の子どもに加えられた行為(単なる事故ではない)で、子どもの心や身体を傷つけたり、健全な成長や、発育を損なう場合を言います。

「児童虐待の防止等に関する法律」では児童虐待を以下の4つの行為類型に分類しています。

身体的虐待

身体に外傷(打撲傷、内出血などのあざ、骨折、刺傷、やけどなど)を与えることや暴力行為(殴る、蹴る、首を締める、溺れさせる、逆さ吊りにする、冬の戸外に締め出す、熱湯をかける、異物を飲み込ませる)など

心理的虐待

言葉による脅かしや拒否的な態度で、子どもに心理的外傷を与える行為。

子どもの心を傷つけることを言う、極端に無視する、兄弟姉妹と著しく差別的な扱いをする、子どもの目の前でやられる家庭内暴力など



性的虐待

性交、性的暴力、性的行為の強要。子どもにわいせつな行為を見せることや、ポルノグラフィーの被写体を強要する、身体に執拗に触れるなども含まれます。

ネグレクト(養育の拒否、保護の怠慢)

- 適切な食事を与えない
- 入浴させない
- 不潔な環境の中で生活させる
- 病気になっても医師の診察を受けさせない
- 子どもの意思に反して学校などに登校させない
- 乳幼児を家や車中に残したまま外出する



子育てが楽しくなって いませんか？



その他、子育てに
関する相談は
32,33,48,55
ページへ

Point

1 体罰や暴言は 使わない

子どもだからといって暴力や暴言が許されるわけではありません。子どもにとって大人から叩かれることはとても怖いことであり、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも心に大きなダメージを受けることもあります。

Point 子どもはSOS

2 を発信できて いますか？

親に恐怖を持った子どもは、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。心配ごとを打ち明けられない関係は、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。

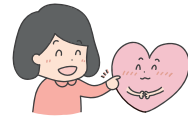
Point

3 イライラしても大丈夫 クールダウンが大事

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあることです。深呼吸する、窓を開けて風に当たるなど、自分なりのクールダウン法を見つけておきましょう。

Point

4 親もSOSを 出そう



育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス(ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど)の利用も検討しましょう。

子育ての苦勞について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。

Point 子どもの気持ちと

5 行動を分けて考え、 育ちを応援



2～3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「わがままな子になっては困る」という思いから、親は指示的に対応してしまうこともありますが、子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。

出典/「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」(平成28年度 厚生労働科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業)を元に作成



「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q おむつは早めにはずした方がいい？

A 子どもの様子を見ながら、あせらずに

脳とからだの発達が進むと自然とはずれていきます。大人の都合を押しつせず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進めましょう。

