



地域の子育て情報 **9月号**
トムソーヤ
 令和2年9月10日発行



2020年の十五夜は、10月1日(木)です。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。キリギリスやコオロギ、スズムシなどが個性豊かな音色を奏でており、秋の訪れを感じます。新型コロナウイルスだけでなく、この時期からはインフルエンザを始め秋・冬シーズンに流行しやすい感染症などが増えます。健康管理・安全対策には十分気を付けながら元気に過ごしていきましょう。



9月1日は「防災の日」でした。9月1日は、関東大震災が発生した日であると共に、暦の上では二百十日に当たり、台風シーズンを迎える時期で、地震や風水害等に対する心構えを育成する為、防災の日が創設されたそうです。又、昭和57年から、9月1日の防災の日を含む1週間を防災週間と定め、防災思想普及の為の行事や訓練を行なっています。昨年も地震・台風・水害で全国各地が被災しました。もはや日本中どこでも「絶対安全」という場所は存在しないと言われています。自然災害はいつやってくるかわかりません。赤ちゃんや子どもがいる家庭は何を想定してどんな対策をすればよいのでしょうか？

そこで今月号では、赤ちゃんや子どもがいる家庭の防災の中で『備えておきたいグッズリスト』や備蓄についてのアイデアを紹介します。

いつもの「ママバッグ」



オムツ、タオル、着替え、ミルクなど飲み物、おやつ、おしりふき、ビニール袋 など

日常で防災を心がけていれば「もしも」のときに対応できます。

いつも持ち歩くママバッグに入れておきたい4点セット



「ホイッスル」



「スマートフォン」



「LEDライト」



「マルチツール」



非常備蓄品チェックリスト

★消耗品は各7～10日分を目安に1カ所にまとめて常備

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- カセットコンロ、燃料
- 鍋、簡易食器(紙皿、紙コップなど)
- 食品用ラップ
- 着がえ
- 給水用の袋
- 携帯トイレ
- 洗面道具(歯ブラシなど)
- 非常食、おやつ
- 新聞紙、ガムテープ、軍手
- 毛布 など



「ママの知恵」

自分の子どもが安全かどうか、判断できるのはママだけ。子育ての経験や知恵を、災害時には最大限に生かしましょう



持ち出し品チェックリスト

★消耗品は各7～10日分を目安に用意
 ★津波到達時間が早い人は持たずに逃げる選択も。
 以下は余裕があれば持ち出しましょう。

- 左記のママバッグ+4点セット
- タオル、バスタオル
- 非常食
- 飲料水
- ビニール袋(大・小)
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- 生理用品
- 医薬品、救急用品
- さらし、清浄綿 など
- 赤ちゃん、子ども用
 - 着がえ
 - 抱っこひも、授乳ケープ
 - 爪切り
 - ママバッグの消耗品アイテム



さらに あると便利なアイテム ・防水バック(汚れ物を入れたり、給水バックにできる)
 ・折りたたみ座布団(冷え防止やおムツ替えに使用できる)

小さな災害に備える

いつ起きるか分からない災害に備えるのは、とても忍耐力が必要です。だからこそ、いつ起きるか分からない大きな災害よりも、想像しやすい日々の“小さな災害”に備えると、イメージしやすく、備えも無駄になりません。例えば、ママの出産や入院。子どものインフルエンザ、ノロウイルス、学級閉鎖などなど。数日間自由に買い物に行けなくなる状況に備えて毎日の買い物の中でローリングストックしておけば、大きな災害にも、家庭内の“小さな災害”にも万全の対応ができます。



子どもがいる家庭の備蓄は「いつもの味」が中心!

子どもは、いざというときに「非常食を食べてくれない」という被災者の経験から、「いつもの味」として、例えば普段から食べているレトルトカレーなども備蓄の一つと考えられます。家族内でも味の好みが変わるので、なるべくみんなそれぞれが好きな味を揃えると良いです。

「ローリングストック」とは「購入→備蓄→消費」を繰り返す備蓄方法のこと。名前だけ聞くと難しそうですが、実際は普段から食べている食材を少し多めに買って置き、いざというときの備蓄にも回すだけ。賞味期限が近づいてきたら、普段の料理に使ったり、夜食にしたりして消費できるので、無駄にもなりにくいです。



多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 TEL042(642)9300

担当 宮澤 松下



阪神・淡路大震災を経験したアウトドア流防災ガイド「あんどりす」と、東日本大震災を経験したイラストレーターであり、防災士の資格を持つ「アベナオミ」さんの記事を参考にしました。興味のある方は、インターネットで検索してみてください。