



「用意しよう！防災備品」～乳幼児連れで 気を付けることは？～

「もしも…」というときの備えはできていますか？日本は地震大国といいますが、最近の日本は地震・台風・集中豪雨と「災害大国」となってきたように感じます。自然災害のほかにも火事の時は何を持って出る？台風の時家は出ないのが正解？など考えるとキリがないくらい悩んでします。

今回はボランティア記者のみなさんと子連れで「横浜市民防災センター」に取材に行ってきました。家に置いておく「防災備品」と避難時にもって出る「持ち出し備品」について、お話を伺いました。

【防災備品】

(いざというときに家で使うもの)

- *水：1日3リットル/1人
×3日分×家族の人数分
- ※トイレなど生活水は別途必要
- *非常食：1日3食×家族の人数分
- *非常用トイレ：粉末凝固剤など1日6回
×3日分×家族の人数分
- *新聞紙
- *ポリ袋
- *ウェットティッシュ
- *除菌シート
- *トイレトペーパー
- *懐中電灯などの灯り
- *救急セット
- *携帯ラジオ：電池のいらぬ手巻きタイプが
おすすめ

ガスが使えれば温めたり、お湯を沸かせるので非常時の食事はかなり快適になる。カセットコンロ・ガスボンベも用意しておくといでしょう！！

3日分用意した上で、災害時は冷蔵庫の中身(冷蔵庫→冷凍庫)で2～3日過ごし、そのあとで非常食を使用すると良い!

これらはとっても万能！いろんなことに使えるので是非用意しておこう！

【持ち出し備品】

(避難するとき持っていくもの)

- *基本的には持ち出さない防災備品と同じ内容で用意する。(1日分)
- *家族一人ひとつのリュックを用意してそれぞれ同じ内容で準備する。
- 内容別にリュックを用意してしまうと避難時にすべてのリュックを持ち出せない可能性がある。

「その人にとって大切なもの」をプラスして考える！
→甘いものを食べると安心する...チョコを入れておこう！
→小さい子どもも一緒...お気に入りのおもちゃを入れよう！
→いつも薬を飲んでいる...常備薬を忘れずに！！



<ヘルプマーク>援助や配慮を必要としている方が、そのことを周囲の方に知らせることができます。アレルギーのある方や発達障害など緊急時に配慮が必要な方はリュックにつけておくといかもかもしれませんね。

【乳幼児家庭の注意点】

- *哺乳瓶やアレルギー対応(ミルク、食べ物)はある程度自分で準備する
- *おむつはサイズが変わるのでこまめに入れ替える。また、おむつが外れていても災害時はトイレが嫌になってしまう子もいるので予備は必要！！

家族との連絡手段、待ち合わせ場所など約束事を決めておこう！スマホの電池が切れることも考え、連絡先は紙などに控えておこう！

【ローリングストック】

*ローリングストックとは...
普通の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを備蓄食料とし、製造日の古いものから使い、使った分は新しく買い足して、常に一定量の備えがある状態にしておくもの。

つまり...
長期保管できる非常食ばかりでなく、日頃から使えるものを少し多めに用意しておくといざというときに食べられたものを食べられます。そうすることで消費期限のチェック漏れも防げます。

子育ての疑問 Q&A

Q：中耳炎がなかなか治らない、繰り返し何度もなってしまいます。
予防法や注意すべきことはありますか？また、鼓膜切開について教えてください。

A：急性中耳炎を繰り返すタイプ、急性中耳炎の治癒が遅延し滲出性中耳炎となり、急性中耳炎の急性増悪を繰り返すタイプなどを反復性中耳炎といいます。反復性中耳炎のリスクファクターには、低年齢（2歳未満）、起炎菌の耐性化（抗菌薬が効きにくい）、患児の免疫力、生活・環境要因（兄弟がいる、保育園児、おしゃぶりの使用、受動喫煙など）などがあります。治療を始めたら、定期的にかかりつけ医を受診し、しっかり治るまで治療を行いましょう。

鼻汁や咳・たんの出る状態が長引くときは、耳鼻咽喉科で治療を受けるとよいでしょう。また、中耳炎の主な起炎菌の一つである肺炎球菌に対するワクチン接種が、急性中耳炎の予防に有効です。適切な時期に接種しましょう。

鼓膜切開は、急性中耳炎の重症度に応じて選択される治療法です。鼓膜を切開し溜まっている膿を出すと早く治ります。鼓膜は切っても通常は数日でふさがります。鼓膜切開を行っても治癒しない場合には、切開した鼓膜の穴がふさがらないようにチューブを留置しておく治療を行うこともあります。

☆みなと赤十字病院 小児科 田中先生が教えてくれました



教えて!ママ!

結婚前・出産前・学生時代などに専門的に学んでいたママに問いちゃおう!

これから寒くなる季節。

旬の食材を美味しく食べて風邪やウイルスに負けない元気な身体を作りたいですね。今回紹介するシチューは米粉で作る簡単なもの。中に入れる食材はお好みのものでなんでもオッケーです。たくさんのお野菜やお肉を入れて一品で簡単栄養満点です! 離乳食に取り分けしやすいメニューですのでぜひ作ってみてください。



《米粉のシチュー》

【材料】

- ・野菜、お肉など好みのもの（今回はさつまいも、長ネギ、小松菜、大根、ベーコンを入れました）
- ・水…250cc ・牛乳…250cc ・顆粒コンソメ…小さじ1
- ・米粉…大さじ2（水40ccで溶いておく）
- ・白味噌…小さじ1（なければバターを小さじ1）・塩、こしょう…少々

【作り方】

- ①野菜、お肉などを1cm角に切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れ根菜は水から、お肉や葉もの野菜は煮立ってから入れ、柔らかくなるまで15分ほど中火で煮る。
- ③牛乳と白味噌、水に溶いた米粉を加える。
- ④とろみがついてくるので混ぜながら5分ほど煮る。
- ⑤味をみながら塩、こしょうで調味して出来上がり。



管理栄養士のママが
教えてくれました♪



編集後記



のんびりんご利用者ママの協力で発行しています

救急車のことを「チーター」という1歳4ヶ月の息子。横浜市民防災センターの取材から帰宅して、「ピーポー」と言い始めました。いつまで続くのかと思ったら、翌朝救急車の音を聞いて「チーター」と言い、目覚めていました。
(ボランティア記者：さんご)

防災センターへ行って来ました。震度7の揺れを感じたり、初期消火を行ったり、煙から避難したりと様々な体験ツアーに参加して思ったことは、子どもを抱えながらの対応がいかに難しいかということ。災害に直面した際のシミュレーションができてとても勉強になりました。
(ボランティア記者：なお)

家族で京都へ旅行中に大阪の地震にあいました。今までは用意しなければと思いながらもなかなか避難リュックの用意が出来ていなかったのが、我が家には大阪の地震が良い経験に! 家族で避難する場所等、再度話し合う機会にもなりました。
(ボランティア記者：ゆず)