

元旦の能登半島地震により、多くの不安を抱えられた方もいらっしゃると思います。また、お子さんも普段と違う環境となり、様々なストレス反応が見られたかもしれません。そのような反応があっても、特別な対応は必要なく、できるだけ普段どおりの生活を送ることが大切です。また、大人自身の体調管理にも意識を向けてください。避難場所や避難経路の確認と非常袋の中身を確認し、備蓄品を見直すことも必要です。



(子どもに表れやすいストレス反応)

- 赤ちゃん返り（指しゃぶり・おもらしなど）
- 甘えが強くなる
- わがままを言う・ぐずぐず言う
- 一人になることや、見知らぬ場所・暗い場所や狭い所を怖がる
- 寝つきが悪くなり、何度も目を覚ます など

このような身体やこころの変化は、正常な反応であり、ほとんどの場合、時間とともに回復していきますが、心配な時は、かかりつけ医に相談しましょう。

(心がけるとよいこと)

- できるだけお子さんを1人にせず、家族が一緒にいる。
- 生活リズムは崩さない。
- 抱っこする・手をつなぐ・体をさするなどのスキンシップを増やす。
- 「大丈夫だよ。」「みんなが守ってあげるよ。」などの声かけをする。



これらの対応は、災害時だけでなく、普段から繰り返すことが望ましいです。

備蓄はどんなものが必要？



乳幼児のおられる家庭では、基本の防災セットに加えて、子ども用の備えも必要です。

必要なものが揃っているか確認してみましょう。

例：粉ミルク、哺乳びん、紙コップや使い捨てスプーン、飲料水、レトルト離乳食、好物の食品・お菓子、おもちゃ、おむつなど
(ミルクは、調乳不要な液体ミルクもおすすめです。)



月齢別の離乳食・災害時の食事

生後5～6カ月	普段…つぶしがゆ 災害時…ミルクで対応
生後7～8カ月	普段…全がゆ 災害時…おかゆ状のもので対応
生後9～11 カ月	普段…全がゆ～軟飯 災害時…おかゆ状のもので対応
1才～1才半	普段…軟飯～ごはん 災害時…ごはんに対応

子育てワンポイント



お子さんとお散歩して、春を見つけましょう！



春のお散歩は、出会いがいっぱい！そよ風の心地よさ、空の色、かわいく動き出す虫や草花・・・大人にとっては見慣れたなんでもない景色でも、子どもにとっては刺激がたくさんあります。外に出るだけでも五感が刺激され、感性を豊かにします。

お散歩のメリット

- ① 外気に触れることで、皮膚や呼吸での抵抗力が養われていきます。
- ② 太陽の光は、体を目覚めさせ、生活リズムを整える効果があるとされています。生活にメリハリがつき、夜ぐっすり眠ってくれるようになります。
- ③ 家の中にいるより、会話の幅が広がります。移り変わる景色を見ながら、見たこと感じたことを語り掛けることで、赤ちゃんの言葉の世界も広がっていきますよ！

日光を浴びることで気分の落ち込みを防ぎ、夜間の授乳で乱れがちなママの生活リズムを整えるのに役立ちます。

