



生活リズムの見直し

まだまだ残暑が続きます。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。



- 早起きし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる。(朝食は必ず食べましょう)
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとる。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。

子どもと非難するときのポイント！

地震、台風、大雨、水害など、災害によって、いつ急に避難しなくてはいけない状況になるか分かりません。こどもは自分では命を守れず、周囲の大人が早めの行動で子どもたちの命を守らなくてはなりません。小さな子どもと避難することになった時に注意してほしいポイントです。

いつ逃げる？

「高齢者等避難」で避難スタートする

子どもを連れての避難は想像以上に時間がかかります。途中で機嫌が悪くなったり、歩けないと言い出して抱っこしなければならない時も。仮に歩いてくれても大人だけの時よりも当然時間はかかります。

何をもって逃げる？

「おもちゃ」と「おやつ」を持って逃げて

慣れない避難先では子どもは緊張します。リラックスできるように、食べなれたお菓子や音の鳴らないおもちゃ(シール、塗り絵、トランプなど)を持っていきましょう。荷物が多くなると避難が大変なので、リュックに入れて背負えるだけの必要最小限にしましょう。

ホテルや友人の家も避難の選択肢に

避難所が体育館などで「行きたくない」と感じるときは、公的な施設にこだわる必要はありません。友人や家族の家も検討してください。

お金はかかりますが、ホテルは周囲を気にせず、安心して過ごすことができます。

赤ちゃんとの避難

避難所には、赤ちゃんのお世話に必要なものが揃っていない場合もあります。普段のお出かけバックに母子手帳も入れて避難してください。また、哺乳瓶などを常に清潔な状態で保つのが難しい場合があります。紙コップなど使い捨て容器があると役立つので、持っていくようにしましょう。

