

特集

子どもを守る防災

- ・赤ちゃん連れの防災豆知識
- ・知つておきたい発令の種類
- ・福井市防災センターに行ってきました!

- ◆ 本の旅 癒しの森
- ◆ ママへの手紙～子育てマイスターから～
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号

ほっと



福井市地域子育て支援センター ハーツきつず羽水
福井市羽水1丁目117
☎0120-82-3415
10:00~16:00(月・水・木・土)・12:00~17:00(火・金)

0~3歳の
お子さんと
その保護者が対象。
利用は無料

福井市地域子育て支援センター《0歳~3歳のお子さんが対象》

ぱんだルーム ☎36-0063	あ・の・ね ☎27-0801	すぐすぐキッズ ☎98-2135	ハーツきつず志比口 ☎0120-39-3415
びよんびよんルーム ☎90-1362	赤とんぼ ☎98-3269	きのこルーム ☎83-0160	ハーツきつず羽水 ☎0120-82-3415
ひよこ広場 ☎36-0064	たんぽぽ広場 ☎35-7517	(鶴ども園)	ハーツきつず学園 ☎0120-17-3415
AOSSA子ども家庭センター 子育て支援室(アオッサ5F) ☎20-1540 ※未就学児対象			

パパ・ママが今からできる

赤ちゃん連れの 防災豆知識

もしこの瞬間に災害が起きたら… 私たちは子どもの命をしっかりと守ることができるでしょうか。備えはできていますか？ 家族で話し合えていますか？ 子どもを守るためにには、被災する前にできることがたくさんあります。これを機にぜひ家族で防災について話してくださいね。

避難時の持ち物



ホイッスルも!!



使いすての便利グッズ



最低3日分の食料



手指用の消毒液



哺乳瓶



子どもの靴



おもちゃ・おしゃぶり

紙オムツ
3日分

《その他にも》

- 生理用品
- 抱っこ紐
- 懐中電灯
- ライター
- 着替え
- タオル
- ティッシュ
- トイレットペーパー
- 生理用品
- 歯磨きシート
- 歯ブラシなど
- 薬、絆創膏
- 母子手帳、保険証
- 雨具
- ピニール袋
- 新聞紙



家族で話し合い、 チェックしてみよう！



情報の入手

- 福井市防災気象情報
メールの登録をしよう！



- 緊急速報メールの確認をしよう！

- 家族の安否確認の方法を
決めよう！

災害伝言ダイヤル

171など



家族で確認

- 避難グッズをチェックしよう！

- 家の中の安全点検を

みんなでしよう！

- 家族の集合場所を
確認しよう！



離れ離れになつたら？

集合場所には、災害状況が落ち着いてから行こう！

ご きん じょ 互近助

- 自治会に加入しよう！

- 隣近所の人と

コミュニケーションをとろう！



- 避難場所・避難方法を
自治会に確認しよう！



もしも避難をしたら… 避難所では

母乳のこと

母乳派のママでも災害によるストレスを感じて、母乳の出が急に悪くなることがあります。こまめに赤ちゃんに吸ってもらって飲ませ続けるようにしましょう。スキンシップにもなり、母子ともに安心することができます。

授乳ケープや
タオルケットで
隠してマメに授乳



離乳食のこと

ベビーフードが足りなくても、缶詰が役に立ちます。ツナ缶、ペースト状のクリームコーンや大豆、ひじき、トマト缶などを混ぜたりつぶしたりして離乳食代わりにしましょう。



ミルクのこと

被災時だからこそ赤ちゃんの衛生面には十分に配慮するべきです。使用するお湯は必ず煮沸しましょう。断水などで哺乳瓶の洗浄や消毒をすることが難しい場合は、紙コップやスプーンを利用することができます。被災した時は、哺乳量や体重の増加ではなく脱水にならないこと、赤ちゃんが満足できることを大切にしましょう。

コップを唇に
つけたまま保ち
自分で飲むようにする

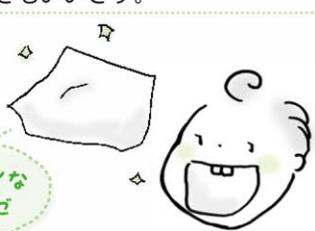
point
無理に
飲まうとしない!



虫歯予防のこと

被災時は、大人・子ども問わず虫歯が増えると言われているので、1日1回丁寧に歯を磨くことをお勧めします。水がない場合は、歯磨き粉を使わずに磨くだけでも効果があります。おしりふきやタオルを水に浸し、指に被せて赤ちゃんの歯を拭くようにするだけでもいいです。

キレイな
ガーゼ



心のこと

被災時は、今どういう状況なのか、いつまで続くのか、子ども達には全くわかりません。そのため子ども達が受けける心理的ダメージは、大人よりも大きなものになります。そんなときでも大好きな家族と抱きしめあい、ゆっくり話すことが一番の心のパワーになります。

ぬくもりを感じる
スキンシップ
こそが大事!



衛生面のこと

被災時は免疫力が落ちやすいうえに、医療を受けにくい状況になります。断水になると水を使うことに慎重になりすぎ、バイ菌が残ったままになる恐れがあります。手の消毒液は常に準備しておき、水が確保できるまでは、紙コップ・お皿・スプーンなどは使い捨ての物を使用するか、ラップをかぶせて使うとよいでしょう。

いつだってキレイ!
水いらず!



防犯のこと

避難するときも、荷物を取りに行くときも必ず子どもと離れないようにしましょう。荷物や避難する道が安全でないことも考えられるので、スリングやおんぶ紐でくついていると安心です。



家族などと
合流できる
までは、避難
所で生活するか、子連
れてコミュニティをつ
くり、大勢で過ごすよう
にしましょう。



《知つておきたい発令の種類》

避難準備・ 高齢者等 避難開始

避難の準備を始めましょう!

避難時の持ち物を確認しましょう。
災害の規模や種類によって、
公民館や学校など避難所が変わります。
テレビ、ラジオ、防災情報メールをチェックして、
情報収集を行いましょう。



妊娠中

お腹で足元が見えないので
小さな段差に気をつけま
しょう。万一に備えて必ず
誰かと避難してください。



**避難に時間がかかる
妊婦や乳児を含め、
子連れの方もここで
避難を開始!**



乳児

抱っこ紐やスリングを使つ
て乳幼児を抱っこして避難
しましょう。



避難勧告

速やかに 避難してください!

避難所に行くことが、かえって危険な場合は、
近くの安全な場所へ移動するか、
その場で身を守る行動をとってください。



幼児

子ども用のリュックをもたせ
ましょう。パーソナルカード
(子どもの情報や連絡先が
書かれたカード) も忘れないで。
必ず靴を履かせてく
ださい。



避難指示 (緊急)

危険が迫っています!一刻も早く 避難行動を完了してください。



福井市役所
危機管理室 朝日 啓太さん

日頃から災害に対して、避難訓練の参加や防災グッズの準備など、しっかり備えておきましょう。
小さな子どもの命を守るのは大人なので、正しい知識を持ってくださいね。

地域で助け合う行動をしましよう

災害が起きた時は行政だけでは対応できません。普段から地
域のみなさんとの交流をすることで、いざという時に互いに協力
し合える体制を整えておきま
しょう。

また避難所では基本的に地
区ごとに集まります。住んで
いる町内の自治会に加入し、
近所の方と顔を合わせておき
ましょう。



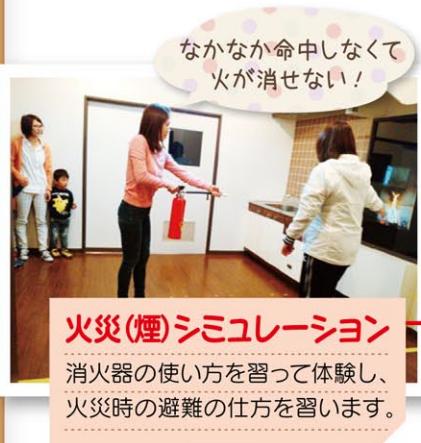
総合防災訓練を行っています!

福井市では毎年6月に防災訓練を各地区で行っています。
避難訓練や炊き出し訓練、消化器の使い方などを体験して
学べますよ。ご近所の方との交流のきっかけにもなります。
ぜひ家族で参加してみてくださいね。



福井市防災センターに 行ってきました!

体験やゲーム、クイズを通して
防災について楽しく学ぶことができる施設です。



火災(煙)シミュレーション

消火器の使い方を習って体験し、
火災時の避難の仕方を习います。

体験ホール

体験をしながら、指導員さんが
優しく丁寧に教えてくれます。



台風体験室

大きな扇風機で強風を起こし、
台風のときの移動の困難さを
体験できます。

こんなに風が強いと
1歩も進めない！

津波映像システム

本物の津波を映像で見る
ことができます。

波が押し寄せて
来るよ



展示ホール

アニメで地震が
起きたときのことを
勉強

どんなふうに揺れるのか
まわしてみたよ

地震体験室

本当の地震の揺れを体感しながら、
身を守るポイントを教えてもらいます。



道路起震装置 ブロック塀傾斜装置 軽自動車運動装置

地震で起こる道路の揺れと身の回りの物
にも注意をはらうことを習います。建物
の倒壊から身を守る体験ができます。

防災用品展示

家具の転倒防止金具や緊急時の簡易組み立てトイ etc の防災用品
のほか、おかゆ・缶詰パンなどの非常食も展示しています。



施設DATA

福井市和田東2丁目2207

☎20-5156

開館時間 ● 9:00~17:00 (16:30までに入館)

※但し、体験設備を利用するときは、

16:00までに入館。

休館日 ● 月曜日、第3日曜日、祝祭日、
年末年始(12月28日~1月4日)

入場料 ● 無料

駐車場 ● あり(大型5台・普通車22台)

体験は4歳以上可 見学ご希望の場合は事前に予約
空き状況は、「ふくe-ねっと」から

体験したママと子どものコメント

ママ



こんなアトラクションなみのスケールのリアルな体験が
無料で身近で体験できるなんて、驚きました。
体験をもとに家族で話し合いたいです。

4歳児



揺れたり暗くなったりして怖かった。
こんな怖いことは、いやだな。



本の旅 瘦い木

～ふかふかのソファの上で～

たまには 肩のかき抜いて、ハーブティーや 食飲みながら、ゆったり読書、ネット検索もいいね

子どもの頃、ちょっとしたことが心配で、怖かったり不安になつたりしたことを覚えていますか。そんなときこそ、家族や友達、近くの人の温もりが嬉しいものです。お子さんのブルーな気持ちに寄り添える絵本を紹介します。どちらもミニ絵本なので、お出かけのかばんに入れておくと安心です。



BOOK



「ぐりとぐらのおまじない」

福音館書店／作 なかがわりえこ／絵 やまわき ゆりこ

今日は起きたくない、どこにも行きたくない…なんていう子はいませんか。大人にだってそんな憂鬱な日があるのだから、もちろん子どもにだってブルーな日があります。そんなとき、いやなこと、はずかしいこと、悲しいことなどで不安になっている気持ちを吹き飛ばすおまじないの呪文を紹介してくれる絵本です。ママやパパも心配事があるとき、ぜひ一緒にこの呪文を唱えてみてください。



「あかいかさ」

ほるぶ出版／作 ロバート・ブライト／訳 しみず まさこ

急な雨って困りますね。この絵本の女の子は、最初は「あかいかさもってくるんじゃなかった。」と思っていたのですが、この1本の傘のおかげで次々と動物たちが集まつてきます。次にどんな動物がやってくるのか想像したり、数を数えたりして、読み進めていくうちに明るい気分にさせてくれます。「雨っていやだな。」とか「傘を持って行きたくない。」ってお子さんがつぶやいたとき、読んでみてはいかがですか。



子育て中のママに “伝えたいこと”は何ですか？

子育てマイスター 坂後恒久さんに聞きました！

“こころのキズ（トラウマ、心的外傷）”

早く気づいて、そのままをすべて受け止め、安全・安心感を与えましょう！

子どもたちは災害・事故、身近な人・動物の死、暴力・虐待など心身の安全を脅かされる体験をしたり、動画やテレビ等で衝撃映像に触れたりすると、心理的な問題や不適応を起こすことがあります。幼いほど出来事を充分に理解できず、気持ち・感情を言葉にできないので、態度や生活の変化に気づいて対応する必要があります。

直後には不眠、食欲不振、下痢などの身体症状や、赤ちゃん返りやおびえ、悪夢や夜泣きにイライラ等も出ます。1カ月以上続ければ心的外傷後ストレス障害(PTSD)で、受診が必要です。

今はもう「大丈夫」と繰り返し伝え、言うことは何度も耳を傾けてあげましょう。



さかじり つねひさ
坂後 恒久さん

小児（神経）科医
発育・発達、予防接種、
子育て相談、「子どもの心の相談医」

[あすわクリニック](#) [検索](#)



子育てファミリー応援企業 登録募集中！

子育てファミリー応援企業とは… 下記のいずれか2つ以上に積極的に取り組んでいる福井市内の企業等です。

子育てと仕事が両立できる
職場環境の整備

地域における
子育て支援

子育て環境に
貢献

若者の
就労支援

その他、子育てと仕事の両立を
啓発する取り組み

総務省の『社会生活基本調査』によると、福井の夫婦が1日に家事・育児にかける時間は、女性が2時間40分であるのに対して、男性は、わずか20分となっています。女性があらゆる分野において活躍するためにも、家庭における男性の理解促進とともに、職場における仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に積極的に取り組まなければなりません。

福井市の「子育てファミリー応援企業」の中で、「女性が働きやすい職場づくり」に積極的に取り組んでいる企業を紹介します





頭ジラミについて



福井大学医学部小児科学教授 大嶋 勇成先生にお聞きしました

Q1 頭ジラミは、どんなものですか？

A 頭髪の毛根付近に住み着き、周囲から血を吸って生きる体長2~3mmの黒っぽい色をしたシラミです。毛の根本近くに0.3mm×0.5mmの楕円形の卵を産みます。頭ジラミが住み着くと軽いかゆみが生じますが、症状がないこともあるため、髪の毛に多数の卵やその抜け殻が付いていることで気づかれます。



Q2 毎日お風呂に入っていたら、感染することはないですか？

A 頭ジラミは動きがすばやく、卵は毛髪にしっかりとくっついているため指では簡単にとれません。お風呂に入るだけではダメで、毎日髪を洗い、櫛で頭髪をよくとかしてシラミが住み着きにくくすることが予防になります。



Q3 園で頭ジラミが発生したと聞きました。感染経路や予防法を教えてください。

A 頭ジラミのいる子から、頭と頭の接触や、寝具、衣服、帽子、タオル、ブラシなどを介して、感染します。予防には、頭ジラミのいる子と一緒に寝ない、シラミが移動に利用する寝具などを一緒に使わないことが予防になります。

Q4 家族に感染しないようにするために、どんなことに気をつけたらよいですか？

A 衣服やシーツ、枕カバーなどの寝具類の洗濯を毎日行います。55℃、10分で死ぬので、アイロンやクリーニングによる熱処理も有効です。



Q5 もし感染したら、治療はどのようなものがありますか？

A 薬局で売っているスミスリンシャンプー、またはスミスリンパウダーを使います。卵には薬が効きにくいため、5分間以上頭髪全体にいきわたらせることを3日ごとに5回使用します。また、最近、薬がききにくい頭ジラミが増えていることから、目の細かい櫛を使って、シラミやその卵をすき取ることを繰り返すことが重要です。頭ジラミが見つかった子どもや家族は、一斉に治療を行わないと、お互いに感染を繰り返していくまでも治らないことになります。



Q6 頭ジラミが流行する季節はありますか？

A 頭ジラミは1年中いつでも発生します。プールに入る前の身体検査など、体をよく観察する機会に発見されることが多いです。



頭ジラミは、不衛生にしていることで発生する訳ではありません。海外旅行をする人が増え、国外で感染して持ちこまれていることが増加原因と考えられています。幼稚園など集団生活をしているところで発生した場合には、協力して一斉に頭ジラミの治療を行うことが必要です。

日本小児科学会HP「子どもの救急 ONLINE QQ」<http://kodomo-qq.jp/>

西田建設株式会社
《代表者》代表取締役 西田 康蔵



建設業でも働く女性が多いと、働きやすい職場に変われるんだね！



男性色のイメージが強い建設業界の中で、同社は「女性も働きやすい建設業」を目指し、女性が活躍できる環境づくりに取り組んでいます。女性を積極的に採用し、社内の各部署（営業、工事、総務、経理、広報）に女性社員を1名以上配置することで、工事関係の専門的な問い合わせに対しても橋渡ししやすく、業務の円滑化につながっています。

salon Kazu サロン カズ

《代表者》加藤 和子



規模が大きくなれば、工夫次第で制度を利用しやすくなるんだね！



スタッフ全員が女性の同サロン。子育て中の女性が増えたことをきっかけに、子育て応援制度を充実させました。産前・産後・育児休暇制度はもちろん、保育園のお迎えのための時間休暇や子どもの行事・病気休暇、育休復帰しやすい支援制度など多くの制度を設けています。



夜間・休日に子どもの病気で困ったら…



受診すべきかどうか迷うときは…

#8000子ども救急 ☎ 8000
医療電話相談 (または ☎ 25-9955)

相談時間 ●月～土 19時～翌朝9時まで / 日曜・休日 9時～翌朝9時まで
年末年始(12/30～1/3) 9時～翌朝9時まで

休日急诊
歯科診療所

☎ 26-8468

住所 ●福井市大願寺3丁目2-12 福井県歯科医師会別館内
診療時間 ●日曜・休日・お盆(8/14～16)・年末年始(12/30～1/3)
9時～12時、13時～18時

福井県こども急诊センター

☎ 26-8800

住所 ●福井市城東4丁目14-30 福井市休日急诊センター内
(福井市保健センター隣)

診療時間 ●月～土 19時～23時

日曜・休日 9時～23時 (23時以降は ☎ 26-8800へ)

年末年始 9時～23時
(12/30～1/3)

注意 ※福井県立病院・福井赤十字病院・福井県済生会病院では、
本センターの診療時間中は小児科医による急诊診療はできません。
頭を打った、やけど、骨折などの外科的症状の時は、近くの救急病院を受診してください。

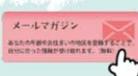


★スマートフォンからいつでもCheck!

はぐくむ.netはパソコン・スマートフォンなどでご利用いただけます。
<http://www.hagukumu.net/>

★メールマガジン会員募集!

月1回のメールマガジンに加え、お子様の年齢を登録することで、自分に合った情報が受け取れます。



★イベント情報

婚活イベントやパパママ教室、
お子さんと行きたいイベント情報が満載!

★子育てカレンダー

妊娠から出産・子育て期の手続きや支援制度などが子どもの月齢別にまとまっています。

★はぐくむ.net相談コーナー

妊娠や子育ての悩みをメールで相談できます。
専門家が回答します。

★子育てマップ

福井市の子育て関連施設(保育園や幼稚園、
子育てひろばなど)を検索できます。

病児・病後児保育

福井愛育病院 愛育ちびっこハウス

病児 病後児 ☎ 54-5757

大滝病院 病児病後児保育園

病児 病後児 ☎ 23-3215

福井県済生会 乳児院

病後児 ☎ 30-0300

福井総合クリニック

病後児 ☎ 21-1300

利用の際は登録が必要です。詳しくは
福井市子育て支援室 ☎ 20-5270

子どもの誤飲事故が起つたら

中毒110番

☎ 大阪 072-727-2499

(365日・24時間対応)

☎ ふく 029-852-9999

(365日・9:00～21:00対応)

たばこ専用電話

☎ 大阪 072-726-9922

(365日・24時間対応、テープによる情報提供)

※いずれも情報提供料無料、通話料のみ

公益財団法人 日本中毒情報センター

ほっとな気持ちで
ほっと一息

【編集後記】

今回は初めて防災について取り上げました。災害は突然やってきます。小さな子がいる家庭での避難やグッズ、心構えはどうすればいいのか、まずは家族で話し合って見てください。この特集がみなさんのご家庭の小さなきっかけになれば嬉しいです。

バックナンバーは
こちらでご覧ることができます。

子育て情報誌 ほっと

検索

ご意見ご感想をお聞かせください。



発行

福井市福祉保健部 子育て支援室
〒910-8511

福井市大手3丁目10-1

福井市役所別館2階

TEL(0776)20-5270

FAX(0776)20-5490

E-mail:kosodate@city.fukui.lg.jp



子育てママダイヤル すまいるダイヤル

☎ 20-5775

☎ 20-5223

[受付時間] 9:00～20:00
[休日] 毎週火曜日、12/29～1/3

[受付時間] 8:30～17:15
[休日] 土・日・祝日、12/29～1/3

妊娠、出産、子育てに関する電話相談。

専門の保育士、保健師が対応。

お気軽にご相談下さい!(匿名で相談できます)