

# 災害の前に準備しておきたいこと

## いざという時に備えて 日頃から準備を

いつ起るかわからないのが自然灾害。災害が起きても慌てず行動するためには、事前の「備え」が大切です。特に、乳幼児や医療が必要な子どもがいる場合はどれだけ普段の環境に近づけられるかがポイント。乳幼児に必要なおむつやミルクセットなどを備えておくのはもちろん、周りからのサポートも必要。あらかじめ自治体などで災害時要援護者情報登録制度などに申請するのもひとつ的方法です。また、避難場所の確認、家族の集合場所、安否確認方法など決めておくといざという時に安心です。次ページの避難バッグCHECKを参考に一式用意しておきましょう。

| 避難バッグ CHECK LIST |   |
|------------------|---|
| □ 母子健康手帳・健康保険証   | 予防接種歴や成長の記録、保険証の大切な情報はスマホなどでバックアップを残す   |
| □ おむつ            | 1週間に必要な目安100枚 ない時は自作で対応   |
| □ おしり拭き          | 手を拭くなど、多用途に使える。多めにストックを   |
| □ 授乳用ケープ         | 落ち着いて母乳をあげるために  |
| □ ミルクセット         | 授乳に必要なものを準備<br>1週間に必要な目安：粉ミルク900g缶×2 飲料水56ℓ<br>やかん カセットコンロ 計量カップ ポンベ7本 ベーパータオル 使い捨て紙コップ(1日8回程度) 60個 |
| □ スプーン・紙コップ      | 紙コップ授乳にも使えます P158参照   |
| □ 食品用ラップ         | 少しでも洗い物を減らすため、お皿に張って使います  |
| □ ガーゼ            | 乳幼児のケアにいろいろ便利   |
| □ 抱っこひも          | 避難の際などに両手を使えるようにするため  |
| □ 非常食・離乳非常食      | ひとつはいつも食べている物   |
| □ ビタミン剤          | 災害時はビタミン不足になりやすいため  |
| □ 着替え・靴・防寒具      | 靴はとにかく必需品！  |
| □ 生理用品・ビデ        | 避難所で初期に不足しがち  |
| □ マスク            | 避難所での感染予防に  |
| □ おもちゃ           | 子どもが普段のベースを取り戻すための必需品   |
| □ 水              | ケガの時の洗い流しにも   |

## おむつがない時はこうやって自作しよう！

3 持ち手をしばって装着、完成！



2 中央にタオルをセット



1 レジ袋の持ち手と両脇を切って開きます



### 用意するもの

- レジ袋…1枚
- フェイスタオル…1枚（子どものサイズに合わせ適宜調整を）
- ハサミ

## 事前に登録・確認しておくといいこと

### □ 災害時要援護者情報登録制度に登録

乳幼児や障がいのある方、難病の方など、避難する時に誰か手助けが必要な方のところへご近所の誰が助けに来てくれるか決めておける仕組み。

#### 登録方法

- 自己申告制で、役所窓口に用紙を提出
- 申請書には、氏名／性別／生年月日／住所／町内会など記入する

※自治体によって制度が異なる場合があるため要確認

### □ 避難所の情報を確認

指定避難所と福祉避難所の両方を確認しておきましょう。

#### 指定避難所

(まづ最初に駆け込む避難所 近くの公立の小中学校など)

参考サイト：内閣官房 国民保護ポータルサイト

<http://www.kokuminhogo.go.jp/hinan/index.html>

#### 福祉避難所

(要援護者に配慮した避難所 災害発生後に開設)

○○市区町村 福祉避難所

検索

### □ 安否確認の方法をいくつか決めておく

家族、親戚、友人、学校医療機関との連絡手段は非常に大事。安否確認の方法を複数作っておきましょう。災害時にはスマホや携帯が使えなくなる可能性があるため、災害別の待ち合わせ場所と待ち合わせ時間も決めておくといいでしょう。

# 赤ちゃんと避難生活

## 栄養編

## 心のケア編

### 授乳スペースを確保し赤ちゃんに栄養を

災害時に赤ちゃんを抱える家族にとって心配なのが授乳のこと。避難場所にいる場合は必ず授乳スペースを作つてもらい、ママも赤ちゃんも安心して授乳できる環境を整えてもらうことがポイント。母乳の場合、周りの声は気にせず赤ちゃんが欲しがるだけあげましょ。粉ミルクの場合は哺乳瓶の殺菌が必要です。カップ授乳(158参照)のやり方を覚えておくと役に立ちます。また2019年3月から日本でも液体ミルクが発売されるようになりました。加熱殺菌が不要でそのまま使えるため、災害時や外出時の備えとして活躍してくれます。

## 授乳について

### 母乳の場合

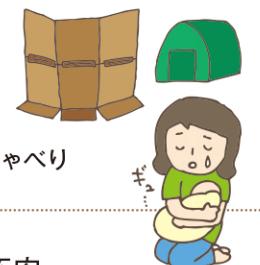
授乳スペースを確保してもらい、赤ちゃんに母乳をあげましょう。災害時はお母さんも赤ちゃんも精神的に落ち着かないので、なるべくリラックスできる環境を作つて授乳しましょう。

#### お悩み1 母乳が止まってしまった…

大きなストレスがかかると、母乳をギュッと押し出すホルモンが出にくくなつて“止まっちゃった”感覚がしますが、母乳は作られ続けています。このホルモンは「安心」「リラックス」「触れ合う」と出やすいです。まずは、お母さんが落ち着くことが一番です。

#### 対策

- 授乳スペースを作る
- 赤ちゃんをだっこする
- 背中などのマッサージ
- 気持ちを聴いてもらう
- 他のママさんたちとおしゃべり



#### お悩み2 母乳が足りているか不安

赤ちゃんも普段と違うなと思うと、いつもより泣いたり、おっぱいから離れなつたりするかもしれません。まずは赤ちゃんの元気度、おしっこ、うんちの回数をチェック。尿や便の回数が減っているようなら、抱き方を工夫するなど赤ちゃんがリラックスして母乳が飲めるようにしてみましょう。



#### お悩み3 粉ミルクが配られたけど

母乳には免疫成分が含まれているので、母乳をあげ続けることで赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。普段から粉ミルクが必要な赤ちゃんにあげましょう。

## 粉ミルク・液体ミルクの場合

### 状況別の粉ミルクの授乳方法

**全く洗うことができない時** ➡ 使い捨て紙コップ(調乳は熱いので二重で、一重で授乳)



**手洗いができる時** ➡ でこぼこが少ないカップ(おちょこ、しょうゆ皿、スプーン、乳首をとった哺乳瓶)



**消毒・殺菌ができる時** ➡ 哺乳瓶



### (粉ミルク)

粉ミルクと哺乳瓶の両方とも殺菌が必要です。災害時には殺菌する道具や薬品が手に入りにくいかかもしれません。粉ミルクは70℃以上(沸騰して熱いうちに溶かす)で殺菌できます。調乳したミルクはすぐに飲ませ、飲み残しは捨ててください。

#### ポイント

- 70℃以上で殺菌
- 調乳後すぐに飲ませる



### (液体ミルク)

2019年3月から日本でも液体ミルクの発売が開始されました。調乳の手間がなく簡単に準備でき、70℃以上のお湯による殺菌が不要。栄養の組成は粉ミルクと同じです。母乳だけで足りない場合、医学的な理由でお母さんが授乳できない時、外出時や夜間に調乳が大変な時はもちろん、災害時や備蓄用に使えます。

#### 使い方

- ① 開封前によく振り、すぐに使用する。  
薄める必要なし
- ② 紙パックや缶の場合は  
清潔な容器に移して与える
- ③ 飲み残しは捨てる

#### ポイント

- 常温(※通常25℃以下)で保存可能。  
温めてもよいが再加熱は不可
- 直射日光や夏場の車中など  
高温の場所を避けて保存
- 保存期間に注意  
(※紙パックは約6ヶ月、缶は約1年)  
※メーカーにより異なるので要確認

## 子どもの心のケア

災害時は、栄養や環境を調整するだけでなく、心のケアも大切になります。子どもは大人ほど語彙力もなく、自分の気持ちを十分に言葉で伝えることができません。災害時に感じたストレスは、言葉の代わりに右の枠内にあるような言動となって現れることもよくあります。

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な行動など、災害時を見られる子どもの【異常な行動】は【非常時における正常な行動】です。大きく受けとめ、しっかりと抱きしめてください。同じ話を何度も繰り返したり、災害を再現する「地震ごっこ」「津波ごっこ」の遊びをするのは、子どもが子どもなりに災害を受けとめ、体験を消化するために必要なプロセスと言われています。温かく見守りましょう。子どもも親に気を遣っています。平気そうな子どもほどケアが大切です。



### 災害時によく見られる子どもの言動や反応

- 赤ちゃん返り ●夜泣き
- 落ち着きがない
- 無気力、無表情 ●爪噛み
- チック ●怒りやすい
- 震災ごっこ ●パニック

### 対策

生活への影響が見られなければ様子を見てよいです。大人が落ちていた時間を持ち、一緒に遊んだり話をしたり抱きしめてあげてください。気になる点があれば医療機関に相談しましょう。

## こんな時におすすめ! 紙コップができる「カップ授乳」

哺乳瓶を殺菌することが難しい状況では、「カップ授乳」を。全く手が洗えない時に重宝します!

### 1 赤ちゃんができるだけ立てて抱っこ

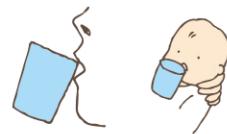
ミルクをあげる人と赤ちゃんが授乳に集中できる、光や音の少ない環境がベストです。時間はあらかじめ30分はかかると思っていると落ちています。



紙コップ授乳のコツ  
を普段から  
練習しておこう

### 2 コップが下唇の上に 「軽～く」触れ、コップの縁が上唇の外側に触れるようにする

1回の授乳量は厳密でなくても大丈夫。



### 3 コップに唇をつけたまま、赤ちゃんが自分で飲むようにする

注ぎ込まないで、なめるようにするとうまくいく



## 離乳食

被災時は離乳食の食品は手に入りにくいので、日頃から非常食を準備しておきましょう。加熱殺菌されている缶詰は離乳食に使えるので、メニューを増やしておくのもいいでしょう。炊き出しなどの体制が整ったら、味噌汁や煮物を使って離乳食を作れるようになります。生ものや十分加熱されていないものは絶対に与えないこと。ベビーフードは衛生的で災害時にも便利です。

| 月齢        | 回数                   | 対応  |
|-----------|----------------------|---|
| 生後5～6ヶ月   | 1日1回程度の時期<br>(つぶし粥)  | 母乳やミルクで対応   |
| 生後7～11ヶ月  | 1日2～3回の時期<br>(全粥～軟飯) | スプーンでつぶしたり、お湯を加えてお粥状のもので対応<br>※母乳やミルクの授乳回数を普段より増やす対応も             |
| 生後12～18ヶ月 | 1日3回の時期<br>(軟飯～ご飯)   | 炊き出しおのご飯に味噌汁を入れておじやを作ったり、よく煮た大根や芋などで対応<br>※母乳やミルクの授乳回数を普段より増やす対応も |

# 赤ちゃんと避難生活

## 衛生問題編

### おしり拭きなどを利用して清潔さを保つように

栄養問題と同様に災害時は赤ちゃんや子どもの衛生問題も重要です。清潔な状態を保てないと病気やさまざまな症状の原因にもなります。災害の規模によって、電気ガス、水道などインフラの復旧がなかなか進まることがあるので、おしり拭きなどで体を拭いたり、汚れを落したり、少量の水やお湯で上手に赤ちゃんの体をお手入れする方法をチェックしておきましょう。また、季節によって暑さや寒さ対策も重要。気温や湿度が高い人が密集している避難所では熱中症の危険があるので、注意が必要です。寒い時は段ボールや新聞紙などを活用して冷えから体を守りましょう。

### 清潔が保てない場合

赤ちゃんや子どもの体を拭いたりしてあげることができないと皮膚炎やおむつかぶれなどが心配になります。少量のお湯でもなるべく清潔に保つ方法をチェックしておきましょう。

#### 少量のお湯で皮膚をきれいにする方法

- 顔→手→胴体(胸/おなか)→背中→足→おしり周辺の順に拭く
- お湯で絞ったタオルで汚れを取った後、乾いたタオルで水分を取り除く。
- 石鹼は手で泡立て、石鹼成分が残らないように濡れタオルで何回か拭く。
- タオルがなければティッシュペーパーで代用。

※陰部は不潔になりやすいので、お湯に余裕があれば部分的に洗い流す

※タオルに余裕があれば、最後に乾いたタオルでもう一度拭く

#### おむつかぶれを防ぐ方法

災害時はおむつをこまめに替えられなかったり、沐浴できないので赤ちゃんのおむつかぶれが起きやすいです。ティッシュや使い捨ての布を使ったり、1日1回はお湯で洗い流すようにして予防しましょう。

- ①ティッシュや使い捨ての布を濡らしてうんちを拭き取る。
- ②ペットボトルに入れたお湯(なければ人肌に温めた水)でおしりを洗う。
- ③最初に石鹼水で、次にお湯で洗い流す(1日1回で十分)。
- ④乾いた布を当てて水分を取り除き、乾燥させてからおむつを当てる。

### 暑さ・寒さ対策

#### (寒さから守るには)

寒さ対策のポイントは、暑さ対策の逆。つまり「風を防ぎ、空気をため、水をつけない」ことです。気温が下がると低体温症のリスクもあるため、とにかく保温が重要です。

#### 寒さ対策

- 呼吸の妨げにならないように注意しながら衣服やタオル、ママのショールなどを重ねて空気の層を作る
- レインコートやラップで冷気を遮る
- 帽子をかぶせる
- 床に段ボールや新聞紙を敷く
- 段ボール箱に新聞紙やタオルを敷いて赤ちゃんを寝かせる
- 手足のマッサージも効果的

#### (暑さから守るには)

暑さ対策のポイントは『風を通し、空気はためずに、水をつける』です。また気温が高い季節は熱中症や食中毒も起きやすく、避難所生活は細心の注意が必要です。

#### 暑さ対策

- 段ボールなどの断熱材で熱を遮る
- 風通しをよくする
- 水に濡れたタオルを風上に置いて冷風代わりに
- 水辺は涼しくても溺水の危険があるため注意
- 食べ物の消費・賞味期限に気を遣う

### いざという時の水の備え

最近は「災害に備えてお風呂に水をためる」よう指導されていることが多いです。しかし、お子さんのいる家庭では、お風呂に水をためることは溺水のリスクがあることを知っておきましょう。お風呂の水をためずに、いざという時に備える水の確保を紹介します。

#### 1 「浴槽の貯水」の代わりに、ペットボトルに水道水を詰めておく

赤ちゃんや子どもは小さいうちはペットボトルを利用して対策を。水はこまめに入れ替えてください。



#### 2 子どものおしり拭きをたくさん備蓄しておく

「おしり拭き」は、災害時に体を拭いたり、身の回りの汚れを落とすのに使えたりマルチに活躍する便利グッズです。



#### 3 アウトドア用グッズを利用

石鹼がなくても体拭きに使える極細繊維のタオル等、防災用品としても活用できます。ただし、使い方にコツがあることが多いので注意。



# 災害時の感染症対策

## 日頃からの対策をきちんと続ける

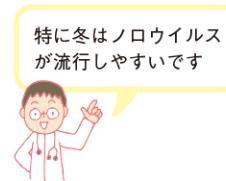
災害時は珍しい病気や症状がやるわけではありません。多くは日頃よく見られる病気ですので、災害時の対策は日頃の感染対策の延長といえます。基本は手洗い、うがいなどの徹底です。避難所などが密集した状態で長期間過ごさないといけない災害時は、感染症が流行しやすく、日頃の予防接種は災害時の大流行を防ぐためにとても大切だと強調しておきたいです。また、水や食物などが汚されると急性胃腸炎のリスクも増えます。このような理由で災害時に衛生環境を整えることは非常に大切になります。

## 災害時に特に流行しやすい病気

### 1 汚染した食物や水による

#### 急性胃腸炎（ノロウイルス、細菌性胃腸炎）

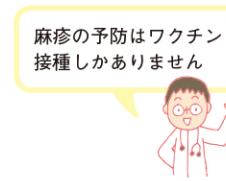
特にノロウイルスは汚染された食べ物だけでなく、ヒトからヒトにも感染するので、あっという間に感染が広がります。避難所など人が密集した場所では特に注意が必要です。また避難所では、「不十分な冷蔵管理」「食べ物の取り置き」「多く人が食事管理に関わる（炊き出し等）」など食中毒のリスクが高いです。細菌性胃腸炎はサルモネラやカンピロバクター、大腸菌などが多いですが、これらは熱に弱いので食べ物はしっかり加熱し、賞味期限内に消費してください。



### 2 人の密集による

#### 急性呼吸器感染症（上気道炎、気管支炎など）、インフルエンザ、麻疹、結核

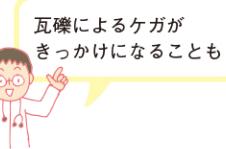
人が密集するところではさまざまな感染症が流行します。乾燥し、気温も下がる冬の避難所では急性呼吸器感染症（いわゆるかぜ）がはやります。インフルエンザが流行する可能性も。一方で圧倒的に感染力が強いのは麻疹（はしか）です。感染者1人が周りの免疫を持たない人にうつす割合は12～14人。インフルエンザが2～3人であることからも、その感染力の強さは際立っています。



### 3 ケガによる

#### 破傷風、傷に関する感染症

破傷風は感染すると治療が難しく、死亡することもある病気なので、普段からのワクチン接種による予防が大切です。まず、傷の処置の基本は流水で十分に洗うこと、止血は出血部位を直接圧迫することです。



### かぜやインフルエンザ、百日咳などの飛沫感染症

くしゃみをすると、しぶきは2～3mも飛散します。咳やくしゃみが出る時は、ティッシュで口と鼻を覆ったり、マスク着用も有効です。ちなみに避難所ではパーテーションなどの区分けは感染予防策としても有効です。

#### ★事前にワクチン接種歴を確認しておく病気

#### 日頃のワクチン接種が実は災害対策になります

- 麻疹（MRワクチン）
- 風疹（MR ワクチン）
- 水痘（水痘ワクチン）
- 百日咳（4種混合）
- 破傷風（4種混合・破傷風トキソイド）

麻疹や水痘などは空気感染症で、発生すると、感染を封じ込めるのは通常でも非常に難しく、栄養状態や衛生状態がより悪化する避難所などでワクチン接種率が低いと爆発的に流行する可能性があります。麻疹風疹は2回接種で感染を防げます。日頃のワクチン接種が、実は災害対策になります。避難所で感染症が大流行するのを防ぐためにもワクチンを接種しておきましょう。

## 下痢（胃腸炎など）に対する対応

治療には経口補水液が有効ですが、災害時に手に入らない場合は右記を用意して自作の経口補水液が作れます。汚物処理はP44を参照。

### 用意するもの

- 小さじ0.5杯の塩
- 小さじ(5mL)すり切り6杯の砂糖  
(※小さじがない場合、ペットボトルの蓋がちょうど5mL)
- 1ℓの水

※入手可能なら上記にオレンジジュース100mL程度を混ぜると、味がよくなりカリウムの補充にもなります

『マンガでわかる！ 子どもの病気・おうちケアはじめてBOOK』より抜粋。 著者：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクトチーム／発行：株式会社KADOKAWA

## 感染予防策の基本

水が使えない場合は、おしり拭きなどを使って丁寧に拭き取ったり、タオルなど共用しないようにしましょう。

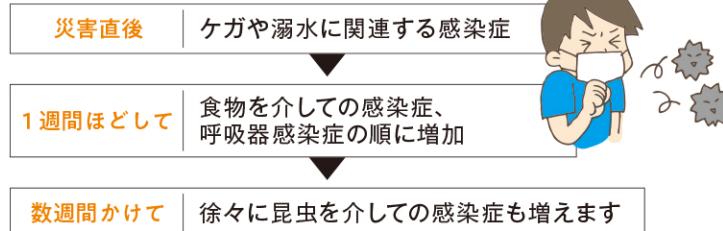


- 手洗いの徹底
- 食事前とトイレ後、おむつ替えの際には、アルコール手指消毒、流水、石鹼による手洗い
- 水が十分になければウェットティッシュ（おしり拭きで代用可）で丁寧に拭き取る
- 可能な限り加熱した食べ物をとる
- タオルの共用をしない（ペーパータオルや個人用タオルを使う）
- 嘔吐や発熱がある人は症状がなくなるまで、下痢の場合は回数が減るまでは別室管理

## 災害に備える感染症対策

災害時の感染症は時間の経過とともにその内容が変わっていきます。災害直後はケガや傷による感染症、1週間ほどすると食物や人口密集による感染症が増加するなどの傾向があります。

### （災害時に起こる感染症の傾向）



# アレルギーや障がいがある児の避難生活

## 子どもの状況に合わせて対応する

災害時は普段の生活と大きく環境が異なるため、大人でもストレスがかかります。子どもにとっても避難所の環境や生活のルールを理解するのは、とても難しいこと。さらに、アレルギーのある児では食事やホコリなどに気をつけなくてはいけませんし、発達障がいを抱える子どもは普段と異なる環境への適応が難しいです。アレルギー対策に関して「非常時なのに甘い対策をとつてよいです。発達障がいの場合は子どもに合わせて伝え方や接し方を少し変えるだけでストレスを減らすことができます。

## 発達障がいがある場合

災害時、大きく変わる環境とルールを理解し、対応して生活していくことは大人にとっても決して楽なことではありません。発達障がいのある子どもは、その状況を受け入れることが周囲の子どもたちよりも苦手な場合が少なくありません。ですが、ポイントを理解し、伝え方や接し方をほんの少し変えるだけでストレスを減らすことができます。発達障がいの子どもへの接し方は、すべての子どものストレス軽減に繋がりますので普段から意識してください。

### 説明する時のポイント

発達障がいのある子どもは、災害が起き避難生活をすることになっても、その状況を理解することが困難な場合があります。まずは、落ち着いて状況を説明してあげましょう。

- 理解できる方法で伝える  
(絵、写真、文字、会話)

ノートや紙に書き「見えるように」する  
とGOOD。



- わかる場所にルールや予定を貼る

会話で伝えていても、ルールや予定は紙などに書いてわかる場所に貼ります。ルールは具体的に伝えるように。



- わかっている範囲で、見通しを伝える

「しばらく」「わからない」は使わず、「〇〇日まで、ここで過ごします」など予定が延びる時は、わかった時点ではっきりと予定の変更を。わからない時は1週間に目途に伝えましょう。



- 自分が過ごしていい場所を明確にする

カラーガムテープなどでエリアを決めてもOKです。



## 発達障がいのある子どものための持ち物リスト

焦らないためにも普段から使い慣れておくようにしましょう。

### ( 持ち物 )

紙・筆記用具

マスキングテープ

カラーテープ

ワンタッチテント

小さい黒板(ホワイトボード)

お気に入りのもの

避難カード

サングラス

イヤーマフ

### ( 用途 )

書いて伝える

書いたものを見る場所に貼っておく

過ごしていいエリアを決める(カラーガムテープでもOK)

すぐに周りの視線から逃げる工夫として

ルールや予定を伝える

安心できるもの

避難訓練でも同じ物を使う

光が苦手な子の場合

音が苦手な子の場合

## アレルギー疾患がある場合

### 気管支喘息

- 発作の引き金になるものを避ける

ホコリ、煙、強い臭いなどが発作の引き金になります。寝具を広げたり、たたんだりするときのホコリやがれきからのホコリ、焚き火、たばこ、蚊取り線香などの煙には注意しましょう。



- 発作の予防薬を毎日続ける

医師から処方された薬はいつでも持ち出せるようにしておきましょう。



- 発作時(呼吸困難時)は気管支拡張薬を使う

気管支拡張薬などの緊急時の薬は日頃から用意しておきましょう。

- ホコリや風が入り込みやすい避難所の入り口から遠い位置に居住スペースを

### 食物アレルギー

- 必ず食物アレルギーがあることを伝える

原因となる食べ物を誤って食べさせないことが大事。食事を配る係の人に必ず食物アレルギーがあることを伝えましょう。アレルギーを書いた紙を持たせればより安心です。また食べられる・食べられない物も同時に伝えて。

- 日頃から緊急薬の準備と確認を

アレルギー症状が出た場合の緊急薬を日頃から用意し、症状が出た時の対応もあらかじめ主治医に確認しておきましょう。

### アトピー性皮膚炎

- 病状を説明して優先利用を

シャワーや入浴ができる機会があれば、病状を説明して優先して利用できるか聞いてみましょう。

- いつもより一段階上の対策を

シャワーや入浴ができない状態が続くと、肌の調子が悪くなるので、普段ステロイドを使っている人はいつもより強めのステロイドを使い、普段保湿剤のみの人は早めにステロイドを使うことをおすすめします。

- できるだけ清潔を保つ

シャワーや入浴ができない時は、熱すぎない程度のお湯で濡らしたタオルで全身の汗やホコリを優しく拭きます。拭いた後は保湿剤やステロイド剤を塗りましょう。

# アレルギーや障がいがある児の避難生活

## 子どもの状況に合わせて対応する

災害時は普段の生活と大きく環境が異なるため、大人でもストレスがかかります。子どもにとっても避難所の環境や生活のルールを理解するのは、とても難しいこと。さらに、アレルギーのある児では食事やホコリなどに気をつけなくてはいけませんし、発達障がいを抱える子どもは普段と異なる環境への適応が難しいです。アレルギー対策に関して「非常時なのに甘い対策をとつてよいです。発達障がいの場合は子どもに合わせて伝え方や接し方を少し変えるだけでストレスを減らすことができます。

## 発達障がいがある場合

災害時、大きく変わる環境とルールを理解し、対応して生活していくことは大人にとっても決して楽なことではありません。発達障がいのある子どもは、その状況を受け入れることが周囲の子どもたちよりも苦手な場合が少なくありません。ですが、ポイントを理解し、伝え方や接し方をほんの少し変えるだけでストレスを減らすことができます。発達障がいの子どもへの接し方は、すべての子どものストレス軽減に繋がりますので普段から意識してください。

### 説明する時のポイント

発達障がいのある子どもは、災害が起き避難生活をすることになっても、その状況を理解することが困難な場合があります。まずは、落ち着いて状況を説明してあげましょう。

- 理解できる方法で伝える  
(絵、写真、文字、会話)

ノートや紙に書き「見えるように」する  
とGOOD。



- わかる場所にルールや予定を貼る

会話で伝えていても、ルールや予定は紙などに書いてわかる場所に貼ります。ルールは具体的に伝えるように。



- わかっている範囲で、見通しを伝える

「しばらく」「わからない」は使わず、「〇〇日まで、ここで過ごします」など予定が延びる時は、わかった時点ではっきりと予定の変更を。わからない時は1週間に目途に伝えましょう。



- 自分が過ごしていい場所を明確にする

カラーガムテープなどでエリアを決めてもOKです。



## 発達障がいのある子どものための持ち物リスト

焦らないためにも普段から使い慣れておくようにしましょう。

### ( 持ち物 )

紙・筆記用具

マスキングテープ

カラーテープ

ワンタッチテント

小さい黒板(ホワイトボード)

お気に入りのもの

避難カード

サングラス

イヤーマフ

### ( 用途 )

書いて伝える

書いたものを見る場所に貼っておく

過ごしていいエリアを決める(カラーガムテープでもOK)

すぐに周りの視線から逃げる工夫として

ルールや予定を伝える

安心できるもの

避難訓練でも同じ物を使う

光が苦手な子の場合

音が苦手な子の場合

## アレルギー疾患がある場合

### 気管支喘息

- 発作の引き金になるものを避ける

ホコリ、煙、強い臭いなどが発作の引き金になります。寝具を広げたり、たたんだりするときのホコリやがれきからのホコリ、焚き火、たばこ、蚊取り線香などの煙には注意しましょう。



- 発作の予防薬を毎日続ける

医師から処方された薬はいつでも持ち出せるようにしておきましょう。



- 発作時(呼吸困難時)は気管支拡張薬を使う

気管支拡張薬などの緊急時の薬は日頃から用意しておきましょう。

- ホコリや風が入り込みやすい避難所の入り口から遠い位置に居住スペースを

### 食物アレルギー

- 必ず食物アレルギーがあることを伝える

原因となる食べ物を誤って食べさせないことが大事。食事を配る係の人に必ず食物アレルギーがあることを伝えましょう。アレルギーを書いた紙を持たせればより安心です。また食べられる・食べられない物も同時に伝えて。

- 日頃から緊急薬の準備と確認を

アレルギー症状が出た場合の緊急薬を日頃から用意し、症状が出た時の対応もあらかじめ主治医に確認しておきましょう。

### アトピー性皮膚炎

- 病状を説明して優先利用を

シャワーや入浴ができる機会があれば、病状を説明して優先して利用できるか聞いてみましょう。

- いつもより一段階上の対策を

シャワーや入浴ができない状態が続くと、肌の調子が悪くなるので、普段ステロイドを使っている人はいつもより強めのステロイドを使い、普段保湿剤のみの人は早めにステロイドを使うことをおすすめします。

- できるだけ清潔を保つ

シャワーや入浴ができない時は、熱すぎない程度のお湯で濡らしたタオルで全身の汗やホコリを優しく拭きます。拭いた後は保湿剤やステロイド剤を塗りましょう。