

# 災害時の

コトはどうしたらいい?

にお答えします!



## 備 災害への備え

- 台風・豪雨への備え
- 発達障がいがある場合の備え
- 在宅医療中の備え
- 知恵の備え

## 後 発災後、避難中

- 子どもの心のケア
- お母さん自身の心のケア
- 災害時の赤ちゃんの栄養
- アレルギーの対応
- 水害後の後片付け
- 子どもの安全管理・保護
- 健康被害の予防
- 感染症対策・下痢の対応
- けがの対応
- ねんざ・だぼくの対応

無料アプリ  
配信中

## 教えて!ドクター 子どもの病気とおうちケア



「教えて!ドクター」は無料で使える子ども向け情報アプリです。  
ダウンロードしておけば、災害時に電波がなくても利用可能。  
子どもに関わるすべての大人におすすめです。  
小児科医をはじめとした専門チームが監修・制作しています。



# 子どもと 防災



教えて!ドクター

こどもの病気とおうちケア

佐久市 佐久医師会



教えてドクター

検索



# 備

## 災害に備える

# 台風・豪雨への備え

### 防災グッズを準備する時の注意点

#### ●親子にとって絶対に必要なものの5つをまずマーカーで色付け

役立つものは災害の種類や人によって違います。一般的な持ち物はチェックリストなどを参考に、自分に必要なものをチェック。

マーカーしたリストの品はいつも持ちまこう



#### ●荷物を持たずにすむ方法を検討

荷物の準備より素早く避難した方がいい場合も。親戚宅など事前に避難用グッズを置いてもらう、遠方のホテル等一現地調達など事前に検討しましょう。



#### ●災害時に入手しにくいものを意識して最初に準備

- 特別な薬など 自分の子にとって特に必要になるもの
- モバイルバッテリー スマホを充電場所に置いたままにするのは心配
- ホイッスル 危険を知らせるため 濡れても使えるように球が入っていないもの
- ヘッドランプ 乳幼児連れは両手を空けて作業したいので
- 携帯トイレ トイレが汚れると衛生状態が保てないため
- 車の給油 いつも半分になったら入れておいて
- 保存袋・ラップ
- 水 ●電気の備蓄 など



#### ●災害時に初めて使うものは乳児に注意が必要な場合も

できるだけ使い慣れているもので準備

- アルミブランケット含むブランケット・柔らかい布 窒息のリスクがあります。
- 電池類 交換や使用時、誤飲のリスクがあります。特に注意しましょう。

窒息 誤飲

誤飲しそうなサイズってどのくらい？



通るものは誤飲のリスクあり

39mm が大きさの目安 トイレ用紙の芯の粗さです



普段使っていないものは



- ハザードマップの入手・ダウンロード
- 母子手帳のコピーまたは写真を撮る
- 地域の避難所/避難場所等の情報を確認
- 安否確認の方法を確認
- アプリのダウンロード・事前登録
- 災害時の行動予定(マイタイムライン)を作っておく



ハザードマップポータルサイト



Yahoo! 防災速報 (アプリ)



教えて!ドクター (アプリ)



Yahoo! 天気 (アプリ)

### 母子手帳のコピー・写真を撮っておく

このページをコピーまたは写真に撮っておこう!

#### ●出産の状態 ●乳児身体発育曲線 ●予防接種の記録

母子手帳は避難時に持ち出せればベストですが緊急時にはできない場合も多くあります。上の3項目を **コピーまたは写真に撮っておく** といざという時便利です。てんかんなどの慢性疾患がある場合はお薬手帳もコピーか写真を。



### 避難とは「難」を「避」けること(土砂災害・浸水害の場合)

避難所以外にも避難先の選択肢があります。災害があったら、必ず避難所や避難場所に行かなければならないわけではありません。

#### 1 避難所や避難場所以外で安全を確保できる場所

- 自宅
  - ・ハザードマップで、避難が必要か確認
- 親戚宅・知人宅
  - ・親戚宅など事前に約束しているとスムーズ
- ホテル・旅館
  - ・宿泊費用について補助がある自治体もあります



#### 2 行政が指定した避難場所・避難所・母子避難所

自治体によっては学校だけではなく、子育て支援施設や保育系の大学などの母子避難所にすぐ行ける場合があります。

避難場所… 災害の危険からまずは逃げる場所

避難所… 避難生活を送る場所

このふたつは場所が違う場合があります。

Yahoo! 防災速報アプリ→防災手帳→避難場所リスト→避難場所を探すでも探せます

#### ✓ 屋内安全確保 浸水害で以下の条件がそろえば浸水する場所でも可能

- 1 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- 2 浸水深より居室は高い
- 3 水が引くまで我慢でき、備えが十分

豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

出典 内閣府防災情報 「避難行動判定フロー」を確認しましょう

膝下の水位でも、流れが速ければ大人でも流されます。

出典 国土交通省 水害に関するワンポイント

豪雨時の屋外避難は危険!



# 備

## 災害に備える

# 台風・豪雨への備え

### 安否確認の方法を決めておく

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** といいたいでしょう。  
 また、施設の方が安全な場所であれば、  
 その場にとどまる方が安全な場合もありますので、  
 有事の際の送迎については事前に園や学校と話し合っておくことも大切です。



### 家族との連絡手段

- 使い慣れた SNS
- Google パーソンファインダー 災害時に名前で安否確認ができます
- 災害伝言板(web171) 伝言の登録や確認ができます
- 位置共有アプリの利用 など



### 預け先に子どもがいる場合

- 学校との連絡 個別に連絡を取ると先生たちが連絡に追われ逆に子どもが危険になることも事前に災害時の連絡方法の確認を
- 通学・通園の道 危険になる場合、保護者の判断で休みにしても、休み扱いにしない地域もあります。豪雨災害では無理をしないことも大切。
- お迎え 連絡がないと迎えに行きたくなりますが、豪雨時の移動が危険な場合もあります。園が安全な場所にあれば、任せて待てるよう事前に防災体制の確認を。



### スマホが使えない場合

スマホが使えなくなる場合もあるので、事前に災害別の待ち合わせ場所・時間を決めておく。

### ハザードマップ 国や自治体の最新のものをDL・印刷しておく

#### ●ハザードマップは紙または災害前にダウンロード

住んでいる地域のハザードマップは、紙または自治体 HP から入手できます。  
 災害時、自治体のホームページは **アクセスが集中して繋がらない場合** があります。

**災害前にダウンロード、または印刷** をしておきましょう。

ただし、ハザードマップに色がついていなくても安全を意味しません。  
 (最新情報になっていない、用水路のリスクが入っていないなどのため)



ハザードマップポータルサイト



## 災害時の情報収集 有用な情報源をチェック

津波・高潮・浸水・土砂災害リスクを一度でチェック可能

### 災害前の情報源

- 気象庁 [キキクル] Yahoo防災速報アプリでも反映
- 国土交通省 [川の防災情報] Yahoo天気アプリでも反映
- Yahoo!天気アプリ [河川水位情報] メニュー→河川水位

- 国土地理院 [重ねるハザードマップ]
- 自治体情報 [マイタイムライン]

### 局地的な情報

- SNS 自治体が発信している場合は事前に登録
- コミュニティFM 開いているコンビニなど地域情報に強い
- 防災無線 各家庭に機械がある場合は電池をチェック
- Yahoo!防災速報 (アプリ) マップ欄のコメントで地域情報がわかる



### 災害後の情報入手

- ラジオ・テレビの情報・新聞
- 自治体など公的HP 給水場所や入浴施設、充電場所、支援物資の配布などの情報、警察や男女共同参画局情報も防犯や子育て情報が得られる
- 子育て支援センター・医師会・助産師会・弁護士会のHPやSNS 子育てに必要な情報や、支援金の情報など

## 避難のタイミングを知る 出典：内閣府「防災情報のページ」

状況が急変することもあり警戒レベルは 1 から順番で発表されるとは限りません。  
 自分の避難のタイミングを決めておきましょう。  
 (マイタイムライン)



\*出典 国土交通省 水害に関するワンポイント



災害に備える

## 発達障がいがある場合の備え

### 発達障がいを理解するポイント

発達障がいのある子どもは、災害が起き避難生活をするようになって、  
その状況を理解することが困難な場合があります。  
ポイントを理解し、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。  
発達障がいの子どもの接し方は、すべての子どものストレス軽減につながりますので  
普段から頭の隅においておくのがおすすめです。

- ✓ 自分で決めた**予定どおり**に過ごしたい
- ✓ **周りの状況を理解**するのがとても苦手
- ✓ **絵・写真・文字**を使うと伝わりやすい
- ✓ あいまいな表現よりも**具体的な表現**
- ✓ 決まったことを理解すれば**確実に行動**できる
- ✓ **ルールを伝える**と集団の中で行動しやすい

× あそこ → ○ 玄関  
× 2, 3日 → ○ 3日  
× それ → ○ 赤い箱  
など、曖昧ではなく  
具体的なものを提示する。

説明する  
ときの  
ポイント



理解できる方法で伝える (絵、写真、文字、会話)



わかっている範囲で、見通しを伝える

あいまいにはぐらかすのではなく、「〇〇日まで、ここで過ごします」など  
予定が延びるときは、わかった時点ではっきりと予定の変更を伝えます。



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。



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いいです。

## 焦らないために、普段から準備を



予定表

写真や絵などは、クラウドサービスを利用して保管しておく便利です。  
(Dropbox、OneDrive、Googleドライブ、iCloudなど)



テープで自分の色を決めて境界線を明確にする

カラーテープなどで、普段から境界線がわかるように。  
ガムテープより、色のついたテープ (青、赤など) がわかりやすいです。



ワンタッチテントに慣れる

避難所では、すぐに仕切りが作れるわけではないので、周りの視線から逃れる  
工夫にも使えます。普段から、時々遊びの中で使用して慣れておきましょう。



書いて伝えることができるもの (紙・筆記用具)

予定を伝えるときなどに便利です。  
スケッチブックやノート、筆記用具 (鉛筆やシャープペンシルなど)  
ペンのインクが切れる、ペンをなくす場合もあることを想定して複数用意も Good。  
お絵描きにも使えます。

マスキングテープ

書いたものを見る場所に貼っておくことができます。



安心できるお気に入りのもの

ぬいぐるみ、カードゲームなど電気を使わないものが Good。本など持ち運びが  
できるものを普段から親しんでいると、場所が変わっても安心できます。



避難することを伝えるカード

避難訓練などで同じカードを使い、なくさないように首にかけるなどの練習を  
しておくといいでしょう。  
※首に「ひなん」のカードをかけられたら行動できるように。



光が苦手な方は、サングラス



音が苦手な方は、イヤーマフ

ヘッドホンのような防音保護具、耳栓でもいいです。



非常食を時々食べる

非常食などを食べられるように時々練習しておくのも Good!!



# 災害に備える

## 在宅医療中の備え

在宅医療の患者さんに対する災害への備えは事前の準備が重要です。  
 機材の準備だけでなく、電力会社・在宅酸素取り扱い会社・医療機関への平時に相談や  
 患者家族同士で SNS グループの活用なども考えておきましょう。  
 また、電話が通じないときの来院方法について、かかりつけ医療機関に事前に相談しておきましょう。

### ヘルプカードを作る

発災時に困った時、**病気を理解してもらうため**にも、  
 携帯できるよう「ヘルプカード」を作りましょう。  
 カードには、家族の連絡先、医療機関の連絡先、疾患名、  
 お薬情報、薬剤の保管方法、必要な手助け、緊急時の配慮、  
 記入日を記載しておきます。  
 好きなこと（遊び、歌、言葉、食べ物）、  
 苦手なこと（音、触り方、食べ物など）も。



小児科学会 [https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/ryohitsuyo\\_na\\_bosaitaisaku.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/ryohitsuyo_na_bosaitaisaku.pdf)

**あなたの手助けが必要です**

名前（よみがな）

家族の連絡先

かかりつけの医療機関

記入日

**病気の情報**

- 疾患名
- お薬情報
- 必要な手助け
- 緊急時の配慮

**本人の情報**

- 好きなこと
- 苦手なこと

静かな場所で休ませてくださいなど

好きな歌、好きな手遊び、大きな音が苦手など

普段は個人情報を隠したい場合は、マスキングテープで隠すという方法も

### 薬の確保

抗てんかん薬など毎日服用しなければならない薬が  
 津波に流されたり、家屋の倒壊で失われることも。  
 失った場合にその日のうちに**どのように入手するか**に備えておきましょう。  
 薬は**普段から少し多めに処方**してもらいましょう。



- ヘルプカードを作る
- 避難物品のチェック
- 母子手帳（コピーでも）
- お薬手帳（コピーでも）
- 薬の入手方法

### 避難の際必要な 必要物品・生活必需品

最低3日分は準備しましょう。  
 高齢者用のおむつや新生児用のおむつは救援用として供給されやすいですが、  
**中間サイズ(体重15~35kg用)が手に入りにくくなります。**  
 事前に多く常備しておきましょう。  
 また、食べ物をうまくかんんだり飲み込めない子は支給される食べ物を食べられないことも。  
 その子に合わせた**食料や経管栄養のための物品を備蓄**しておく必要もあります。



中間サイズが入りにくい!

医療的ケアグッズ	生活必需品
<input type="checkbox"/> 蘇生バッグ <input type="checkbox"/> 予備の呼吸器回路 <input type="checkbox"/> 気管カニューレ <input type="checkbox"/> 人工鼻 <input type="checkbox"/> バッテリー・発電機 <input type="checkbox"/> 手動/足踏み式吸引器 <input type="checkbox"/> 吸引チューブ <input type="checkbox"/> 50ml注射器（喀痰吸引やカフエアの調整用） <input type="checkbox"/> 滅菌水 <input type="checkbox"/> 交換用の胃ろうチューブ <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール綿 <input type="checkbox"/> Yガーゼ <input type="checkbox"/> 滅菌グローブ <input type="checkbox"/> 人工呼吸器の設定リスト	<input type="checkbox"/> おむつ（特に中間サイズ） <input type="checkbox"/> 専用の食べ物 <input type="checkbox"/> ライト（LEDヘッドランプ） <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 延長コード <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 母子手帳（コピーでも） <input type="checkbox"/> お薬手帳（コピーでも）
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

参考文献：  
 被災地の避難所などで生活をする赤ちゃんのための Q&A 未熟児新生児学会災害対策委員会版  
 厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド 2007  
 日本栄養士会 避難生活で母子に生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について  
 医療が必要な子どもたちの防災対策 日本小児科学会災害対策委員会  
 田中健一郎 災害と子どもたち Neonatal Care 25:510-513,2012  
 American Academy of Pediatrics ウェブサイト、「Clinician Recommendations Regarding Return of Children to Areas Impacted by Flooding and/or Hurricanes」.

井上美保子：災害と子どもの在宅ケア。チャイルドヘルス vol.17(2),121-123,2014  
 徳田浩一：災害時における感染症の予防。小児科臨床, vol.67(4),735-740,2014  
 難病対策センター：災害時行動パンフレット  
 日本小児科学会災害対策委員会：医療が必要な子どもたちの防災対策  
 日本ユニセフ協会：子どもにやさしい避難ガイドブック,2013



災害に備える

## 在宅医療中の備え

## 被災時の電源の確保の確認

在宅人工呼吸器、酸素濃縮器、吸引器などを日常的に使用している場合、**電源確保**が課題です。内部バッテリーは時間が経つと劣化します。

電源確保の方法として、

**車載インバーター (DC/AC変換器)**

**カセットボンベタイプの自家発電機**などがあります。

発電機は、**室内で使うと一酸化炭素中毒のリスク**があります。

発電機はバイクなどのエンジンと同じです。

カセットボンベタイプの発電機でも

カセットコンロと同じと考えてはいけません。

**屋外で発電して、屋内に電気を引く**必要があるので

発電機を購入する際は

**電源コードリールも一緒に準備**しましょう。

また、ハイブリッド自動車や電気自動車にケーブルを付け、発電する方法もあります。



## 在宅人工呼吸器

在宅人工呼吸器内蔵の**バッテリー**の稼働時間は4~10時間。

加温加湿器は湯沸かし器なので120~300Wと大きな電力を消費します。

人工鼻や呼吸器回路用人工鼻で保湿する方法もあります。

**事前に** 電力会社・最寄りの消防署に事前に連絡

準備

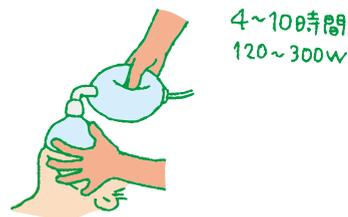
## ●アンビューバッグの使い方に慣れておく

地震の揺れで飛ばないように紐をつけてベッドや人工呼吸器の近くに結んでおきましょう。

災害時

## ●人工呼吸器の正常作動の確認

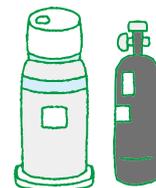
- 異常な音や変なおいは出していないか
- 回路の破損はないか
- 呼吸回路の各接続部に緩みはないか
- 設定値が変わっていないか



- |                                    |                                      |   |
|------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 発電機       | ●災害時の対応について確認                        | ●稼働時間を確認  |
| <input type="checkbox"/> 大容量バッテリー  | <input type="checkbox"/> 電力会社        | <input type="checkbox"/> 電源…ガソリン/カセットボンベ        |
| <input type="checkbox"/> コードリール    | <input type="checkbox"/> 最寄りの消防署     | <input type="checkbox"/> 人口呼吸器…4~10時間           |
| <input type="checkbox"/> LEDヘッドランプ | <input type="checkbox"/> 在宅酸素を取り扱う会社 | <input type="checkbox"/> 酸素ボンベ…S最大2時間45分・M最大5時間 |
|                                    | <input type="checkbox"/> 医療機関        | <input type="checkbox"/> 吸引機…電源使用/不使用           |

## 在宅酸素療法

**事前に** 電力会社・最寄りの消防署に事前に連絡  
在宅酸素を取り扱う会社・医療機関に  
災害時の供給システムについて確認



準備

## ●酸素ボンベ (液化酸素装置) 電源不要 大きい

電力を必要としないので災害時に有用ですが、設置にプロパンガス並みの面積が必要。地震の揺れで飛ばないように紐をつけてベッドや人工呼吸器の近くに結んでおきましょう。

## ●酸素濃縮装置 メンテナンス容易 電源必要

メンテナンスは容易ですが電源が必要のため、停電時は携帯型酸素ボンベに付け替えます。

Sサイズ(1.1L)  
最大  
2時間45分

## ●携帯型酸素ボンベ

供給時間を把握しておきましょう (1L/分で投与した場合)。  
Sサイズ (1.1L) で最大2時間45分、Mサイズ(2L)で最大5時間供給可。

Mサイズ(2L)  
最大  
5時間

## ●両手が使えるライト (LEDヘッドランプ)

停電中も切り替えられるようにライトをボンベの近くに常備しておきましょう。

(両手が使えるのでLEDヘッドランプが便利)

酸素ボンベの近くに置くため、

熱くなる懐中電灯やろうそくは引火のリスクがあり厳禁です。

両手が使えて  
見たいところを照らせる



## 吸引器

電源を使わない吸引器の用意や、  
シリンジ+吸引カテーテルも平時にぜひ試してみてください。

準備

## ●電源を使う吸引器

多くは3way方式(家庭用コンセント・シガーライター・内蔵バッテリー)。  
災害時は**シガーライター**を通じて車から電源を取れる。

## ●電源を使わない吸引器

足踏み式と手動式があります。

手動式は持ち運びやすく、安価。(3000円程度)。

足踏み式は両手が使えて便利。13000~20000円くらい。

吸引カテーテルに20~50mlの注射器をつけて吸引する方法も。



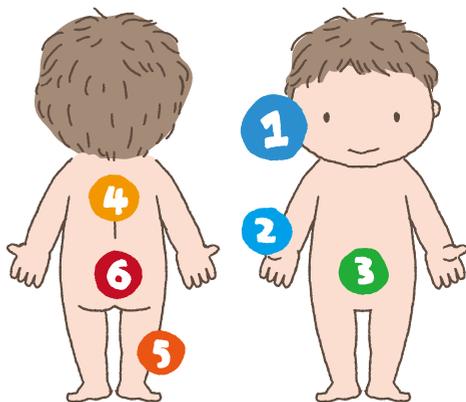


災害に備える

# 知恵の備え

## 少量のお湯で皮膚をきれいにする方法<sup>1)</sup>

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きます。石けんは手で泡立て、石けん分が残らないようにぬれタオルで何回か拭きます。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します。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きます。



## 体を拭く順番



## おむつかぶれを防ぐ方法<sup>1)</sup>

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。できるだけ乾燥させ、濡れた状態でおむつをしないことがポイントです！

<p><b>1 拭く</b></p> <p>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</p>	<p><b>2 お湯で洗う</b></p> <p>ペットボトルに入れたお湯(なければ人肌に温めた水)でお尻を洗う</p>	<p><b>3 石けん+お湯 (1日1回+OK)</b></p> <p>1日1回は最初に石けん水で、次にお湯で洗い流す(1日1回+十分)</p>	<p><b>4 乾燥</b></p> <p>よく乾かす</p> <p>乾いた布で水分を取りのぞき、乾燥させてからおむつを当てる</p>
---	--	--	---

## 寒さから身を守る

口を塞がないよう  
気をつけて

### 1 空気の層を作る

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、ショールなどを何枚か重ねて空気の層を作る

### 2 冷気を遮る

レインコートやラップで冷気を遮る



### 3 床に段ボールや新聞紙を敷く

### 4 段ボール箱に新聞紙やタオルを敷いて赤ちゃんを寝かす

### 5 手足のマッサージも効果的



## 水の備え

生活する上で水は欠かせません。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も多いですが、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いてください。

### 1 ペットボトルに水道水を詰めておく等の対応を。

「浴槽の貯水」の代わりに、ペットボトルやタンクに水を詰めておきましょう。



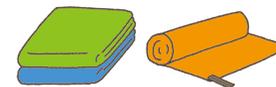
### 2 こどものおしりふきをたくさん備蓄

「おしりふき」は、災害時に体を拭いたり、身の回りの汚れ落とし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活用

石けんがなくても体拭きに見える極細繊維のタオル等、アウトドアグッズは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も多いので注意。



発災後、避難中

後

## 子どもの心のケア

## 災害を再現する遊び

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な行動など、危機的状況下に見られる子どもの不自然な行動は、非常時には正常な行動です。同じ話を何度も繰り返す、災害を再現する遊びをするのは、子どもが自身で状況を受け止め、体験を消化するために必要なプロセスです。

## 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。

これらの行動は、生活への影響が見られなければ様子を見て大丈夫です。

可能なら一緒に遊んだり話をしたり抱きしめてあげてください。



## 危機的状況下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
- 爪かみ・チック



## 危機的状況下によく見られる子どもに必要な環境

普段の様子で安心して過ごせる環境が大事。子どもにとって普段の様子で安心して過ごせる場とは、遊び場があることです。



妊娠期・産褥期の

後

## お母さん自身の心のケア

妊娠期・産褥期  
お母さん自身の心のケア

妊娠期や産褥期は平時でも精神的な変化の大きな時期です。ましてや災害時は、眠れなかったり、何もする気がなかったり、イライラしたり、敏感になったり不安になるものです。**ストレスを感じるのは当然。**子育て中、子どもを励まそうとするあまり、自分の気持ちを押し込めてしまわず、**信頼できる人と話をする機会**を作りましょう。**一人で頑張る必要はありません。**赤ちゃんを短時間預かってもらうものもあります。辛いときや症状が長引く場合には医療スタッフや子育て支援センターにご相談ください。

不安は  
あたりまえ

配偶者・親戚・友だち・  
祖父母・医療スタッフ・  
子育て支援センターetc

## 大丈夫、一人じゃないまずは落ち着いて

安全な  
空間

テントや仕切り、別室など

安心  
気持ちを  
聞いてもらう赤ちゃん  
と  
触れ合う安心  
おしゃべり  
をするリラックス  
背中など  
マッサージ

後

## 災害時の赤ちゃんの栄養

## 母乳で赤ちゃんを育てている方へ

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。災害などで大きなストレスがかかると、母乳が出にくくなると感じるかもしれません。しかし母乳は作られ続けています。母乳は「安心」したり、「リラックス」できたり、「赤ちゃんに触れ合う」ことで出やすくなります。



尿や便の回数が減っているようなら、次の方法を試みましょう。  
試しても良くならなければ、相談しましょう。

## 母乳が止まったと感じた場合には

母乳は欲しがる時に  
好きなだけあげましょう

抱き方を見直しましょう

赤ちゃんが普段と違う雰囲気を感じると、  
いつもより泣くことがあります

赤ちゃんも普段と違う雰囲気を感じると、いつもより泣いたり、おっぱいから離れなくなることがあります。



① 母乳育児だけどミルクが配られた → ミルクが必要な赤ちゃんへ

② 母乳が足りているか不安 → おしっこ・うんちの回数・元気度チェック

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かつたりするかもしれません。赤ちゃんの元気はどうか？ おしっこ・うんちの回数はどうか？尿や便の回数が減っているようなら → 下記のコツを試してみて変わらなければ、医療者や相談窓口にご相談しましょう。



③ 母乳が止まった?!と感じた → 欲しがる時に好きなだけあげる抱き方を見直してみる

欲しがる時に好きなだけ

周りの声は気にせずに、欲しがるだけあげましょう。おっぱいは栄養だけではなく、赤ちゃんの心の安定剤でもあります。

抱き方を見直してみよう

抱き方はいろいろありますがコツは一緒です。まず、ママがリラックスできる姿勢に。寄りかかったり、寝てみたり…

ママのおなかと赤ちゃんのおなか「べったり」くっつくように「赤ちゃんを寄せる」赤ちゃんの頭と背中とお尻が「一直線」になり、ひねりがなく楽な姿勢になります。

ママがリラックス  
できる姿勢で

お互いのおなか  
べったりくっつくように

赤ちゃんの頭・背中・お尻  
が一直線に



# ミルクで赤ちゃんを育てている方へ

## 徹底的な衛生管理 が大切です

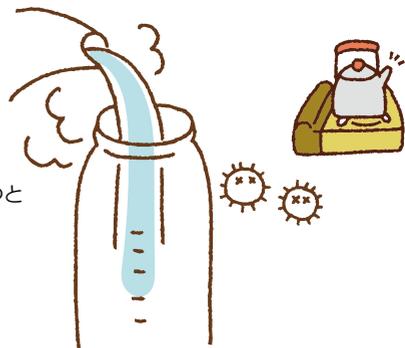
1 粉ミルクも液体ミルクも  
手指消毒



2 70度以上で調乳  
→人肌に冷ます

# 70℃↑

水を沸騰後に放置は危険  
1Lの水は沸騰後30分以上たつと  
70度以下になってしまいます



### サカザキ菌など 細菌を死滅させるために必須!!

### 清潔な水

- 1 水道水
- 2 水道法に基づく水質基準に適合することが確認されている自家用井戸や給水車の水
- 3 調乳用として推奨されている軟水・純水の水



### カイロNG

水で溶かした粉ミルクは  
絶対にカイロで温めないで!  
70度以上になりません  
殺菌できず、菌が増えやすい温度になります



哺乳瓶でもアタッチメントでも

### 毎回洗浄・消毒が必要



### 常温保存は35度以下で

常温は15~25度位  
日本産業規格 (JIS) では  
35度まで (メーカーによる)  
特に車内は温度が高くなりやすい  
ので注意。35度を超える猛暑日は、  
保冷も検討。

# 35℃↓



### 飲み残しは 絶対に捨てる



できること  
できないこと

全く洗うことが  
できない



### 使い捨て紙コップ



殺菌が熱いので  
二重で調乳  
一重で授乳

手洗いができる  
消毒・殺菌はできない

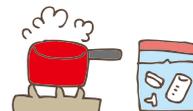


### でこぼこの少ない コップ



おちよこ  
しょうゆ皿  
薬の計量カップ  
スプーン  
乳首をとった  
哺乳瓶の瓶

消毒・殺菌ができる



### 哺乳瓶が使えます



### 紙コップ調乳

1 手指消毒



2 熱いので  
紙コップを2重に



普通サイズは約200ml

3 熱湯+粉ミルク



割りばしで  
混ぜてしっかり  
溶かす

4 人肌に冷ます



●紙コップ ●割りばし ●計量カップ  
(計量カップはミルクは入れない。お湯を測るため)

### カップ授乳

1 抱っこする



光や音の  
少ない環境で...

イラストのように大人の胸の前に  
赤ちゃんを縦に抱っこして飲ませるのが安全です

2 下唇にそっとあてる

フチが下唇と  
左右の口角にふれる



3 赤ちゃんのペースに合わせ  
流し込まない

なめさせる感じで



スプーンでもできるよ!  
使い捨て、または洗浄・消毒



後

## アレルギーの対応

## 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、タバコ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

## ●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を用意しましょう。



## 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です。  
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。

## ●日頃から緊急薬の準備と確認を

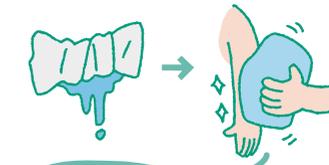
アレルギー症状が出た場合の緊急薬を日頃から用意し、  
症状が出た時の対応を確認しましょう。



## アトピー性皮膚炎

## ●できるだけ清潔を保つ

シャワーや入浴ができないときは、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。



## ●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、肌の調子が悪くなります。  
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。



後

## 水害後の後片付け

## 小中学生には水害後の片付をさせない

水害後の汚泥には、農薬、化学肥料、下水(大腸菌やサルモネラ菌などの細菌)、  
工業用化学物質等多くの有毒物質が含まれています<sup>4)</sup>。

完全防衛の大人以外は参加してはいけません。

水害後の子どもの汚泥掃除の手伝いは  
美談ではありません。

小中学生は水害後の片付をさせないでください。

米国小児科学会の声明<sup>5)</sup>

「子どもは水害後の清掃に関わるべきではなく、  
清掃後に被災地に戻る最後の集団であるべき」

- ☑ 大人より有毒物質や細菌に弱い
- ☑ 好奇心旺盛で見かけないモノを触ろうとする
- ☑ 大人が清掃に集中している間に川で溺れることも



## 大人も片付けの際は

- 1 マスクとゴーグル、手袋、長靴で完全防備を  
水は有毒物質で汚染されています。

- 2 破傷風トキソイドワクチン接種を

子どもの頃接種した3種混合ワクチン(1968年から定期接種)  
に含まれますが、接種後10年で効果が切れます。

1968年以前に出生した人:

定期接種していないので**基礎免疫なし**。3回接種が必要。

1968年以降に出生した人:

**基礎免疫あり**。11歳時にDT(2種混合)で破傷風の免疫をつ  
けてあるので21歳までは大丈夫。22歳以降は**免疫が低下**  
しており1回追加接種が必要。



参考文献

- 1) 村上佳津美: 災害時の心のケア, 小児内科, 2018;50:394-397
- 2) ユニセフ, 子どもにやさしい空間ガイドブック ([https://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/2013\\_1028.htm](https://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/2013_1028.htm))
- 3) 内閣府ウェブサイト: 避難所運営ガイドライン ([http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1605hinanjo\\_guideline.pdf](http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1605hinanjo_guideline.pdf))
- 4) CDCウェブサイト: Floodwater After a disaster (<https://www.cdc.gov/disasters/foods/floodsafety.html>)
- 5) American Academy of Pediatrics: Clinician Recommendations Regarding Return of Children to Areas Impacted by Flooding and/or Hurricanes (<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/Recommendations-Regarding-Return-of-Children-to-Areas-Impacted-by-Flooding.aspx>)

後

## 子どもの安全管理・保護

## チェックポイント

- 1 子どもは正しい判断ができず、危険をうまく認識できないため、**周囲の大人が安全管理**をおこない、保護する。



- 2 子どもだけで避難所に避難する場合もある。子どもを安全に保護する場所、**家族との再会支援**の方法を考える。



- 3 避難所の防犯対策が大事、特に子どもは**性暴力や誘拐の被害**を受けることもあり対策を準備する。



男児も被害にあっています

## 対応

- ! 保護者がいない子どもは「子ども部屋」に集めて大人が保護する。
- ! 「子ども部屋」は小さい子どもが怪我をしないように危険な物は置かない。
- ! 常に大人が見守る体制を確保する。避難所の防犯体制を確保する。
- ! 警察などによる巡回体制をつくる。
- ! トイレ 入浴施設 部屋割りなど周辺での性暴力発生防止について警察や避難民、ボランティア団体などと協力する。



後

## 健康被害の予防

- 1 危機的な状況下では、子どもの生活リズムが乱れ、**睡眠不足、運動不足、食生活の乱れ**が生じることがある。



- 2 避難所で配給される食事は栄養バランスに欠けた食事も多い。



- 3 栄養バランスに欠けた食生活や運動不足は、**便秘のリスク**がある。



- 4 避難所では、歯ブラシなどの不足、うがい用の水不足などで**歯磨き**ができなくなることがありえる。



- 5 不十分な歯磨きや不規則な食生活はむし歯につながる。



## 検討すべき対応

## 支援団体による子ども広場の開設など

規則正しい生活が送れるよう子どもが昼間過ごせる場所を確保する。  
友達と遊ぶことは、メンタルケアにも有用である。



## むし歯予防対策

避難所での食生活の見直し、規則正しい食生活が重要である。歯ブラシがない状況においては、食後に水でうがいのする、ハンカチやティッシュで歯の汚れを取ることも効果がある。

発災後、避難中

後

## 感染対策・下痢の対応

熱/咳

check 食べる・寝る・遊ぶ

体温計がなく体温が測れない時でも、「食べる・寝る・遊ぶ」ができてれば大丈夫。  
眠れないほどの咳なら医療者等に相談しましょう。

point 手洗い・消毒・マスク

- アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い。  
水が十分にあればウェットティッシュ(おしりふき)等で代用できます。
- 咳/くしゃみをするときはティッシュで口と鼻を覆います。  
咳が続くときはマスクを着用しましょう。

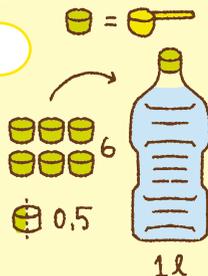


下痢

治療 ゆっくりと水分を補給しましょう

水 1ℓ ⊕ 砂糖 小さじ6 ⊕ 塩 小さじ0.5

小さじ(5cc)がない場合、  
ペットボトルの蓋がちょうど5ccなので代用することができます！  
(入手可能なら)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。



処理 塩素系消毒液 ⊕ ポリ袋・使い捨てゴム手袋

塩素系消毒液で消毒しましょう

水 500ml(ペットボトル) + 塩素系消毒液を  
ペットボトルキャップ半分の量加えます。  
ノロウイルスなど胃腸炎のウイルスの消毒は  
塩素系消毒液が大切です。

ペットボトルと蓋に(キケンしょうどく)  
と書いたり、ガムテープで巻いて  
誤飲しないように注意！

誤飲防止  
対策も！

ポリ袋・使い捨てゴム手袋

消毒時は手が荒れるので  
ゴム手袋を  
着用しましょう。



発災後、避難中

後

## けがの対応

出血しているところを直接圧迫してください

よくある間違い

× 傷口より心臓に近いところを圧迫する



△ 消毒薬を使う

消毒薬を使うと傷ついた組織にダメージを与え治りがかえって遅くなることもあるため、注意が必要です。

× 傷口を乾かす

以前は傷から出る浸出液はガーゼで拭き取り乾燥させていましたが、  
今は傷はなるべく乾かさず適度に湿ったままの方が治りがよいとされています。

ケア  
のポイント

## 洗浄と止血

水道などの流水で傷を十分に洗う

洗った後も、残った泥や砂をできるだけ取り除きます。  
砂などが残ると、治った後も刺青のようにあとが残ってしまうことがあります。



出血が収まらない場合

清潔なガーゼなどで傷を直接押す(止血)

「より心臓に近いところ」ではなく、傷そのものを直接圧迫します。



傷が隠れる大きさの

創傷被覆材・絆創膏で覆う

創傷被覆材や透明フィルム、ハイドロコロイド素材など、様々なものが  
市販されています(キズパワーパッド、カットバンモイストなど)。

常備  
しておくのが  
オススメ！

後

発災後、避難中

## ねんざ・だぼくの対応

ケア  
のポイント

## R I C E 処置

出典：日本整形外科学会 HP より引用

安静 R est



損傷した部位の腫れや出血を最小限にし、神経への損傷を防ぐため、**患部を安静・固定**します。具体的にはテーピングを行ったり様々な副子で固定することになります。(副子=添え木：身近な割りばし、木の板、定規、段ボールなど含む)ただ、物がなければ「なるべく動かさない」という対応でよいでしょう。

冷却 I ce



冷却を行うことで、炎症や出血を抑え、痛みを緩和します。具体的にはビニール袋やアイスバックに氷を入れ、**患部を冷却**します。15~20分ほど冷却したら(患部の感覚がなくなったら)外し、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

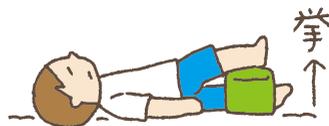
圧迫 C ompression



圧迫することで患部の内出血や腫れを抑制し、回復を早めます。具体的にはスポンジやテーピングパッドを腫れが予想される部位に当て、テーピングや弾性包帯で**軽く圧迫気味に固定**します。  
※冷却や圧迫が強すぎると凍傷や組織の壊死をきたすことがあるため注意が必要です。

挙上 E levation

患部を挙上することで腫れなど炎症を軽減することができます。なお、**患部は心臓より高く挙げる**ことが重要です。

準備して  
あると  
安心なもの

氷



ポリ袋



アイスバッグ



弾性包帯



包帯(バンテージ)



テーピングパッド

すぐに受診

- 折れた**骨が見えている**(開放骨折)
- 腕や足の形や**向きがおかしい**
- いつもより痛がる **激しい痛み**を訴える
- みるみる**腫れてきた**

骨折を  
疑う状況  
とは

- 触ると泣く
  - 手を使わない
  - 足に体重をかけられない
- (日本整形外科学会ホームページより)



小児は圧迫が難しいこともあるため、その場合は氷嚢でクーリングして安静+挙上のみで問題ありません。

具体的には「**動かさずに冷やして、心臓より高く上げておく**」です。凍傷を予防するため、直接氷を当てずにアンダータオルにくるんでください。この場合、必要器材は**氷嚢 + タオル程度**でよいです。



肘を伸ばした状態で転んで手をついたときなどに受傷することがあります

上腕骨顆上骨折

肘関節周囲の骨折で、肘を伸ばした状態で転んで手をついたときなどに受傷します。  
**小児の骨折では多い**です。放っておくと腕の筋肉が壊死を起こし関節が固まって動きにくくなること(拘縮)もあるため、**医療機関への受診が必要**です。

治療は、整形外科医による整復を行います。ギブス固定や手術による固定が必要なこともあります。肘内障とされていたケースが、実は上腕骨顆上骨折だったということもあります。既往歴(肘内障を繰り返している)や典型的な経過(肘を引っ張ってから腕を動かさない)がなければ、特に注意が必要で、病院でレントゲン撮影などの検査を行うことも多いです。

