



準備が大切！

災害から身を守りましょう  
～8月30日～9月5日は防災週間です～

災害時、備蓄物品が少ない中、妊婦さんや乳幼児のいるお母さんには特に多くの負担がかかります。おなかの赤ちゃん、生まれて間もないわが子を守るためにも、普段から災害に備え、防災用品の準備、家族との情報共有など対策を立てておきましょう。

## 必要な防災用品

### 非常用持ち出し物品リスト

#### ◆妊婦さんの方

- ☐ 下着・衣類
- ☐ 保温できるもの(毛布・カイロ・靴下等)
- ☐ 生理用品
- ☐ 清浄綿
- ☐ 常用薬
- ☐ 分娩準備品
- ☐ 母子健康手帳



#### ◆乳幼児がいる方

- ☐ 粉ミルクと飲料水
- ☐ ほ乳瓶
- ☐ 離乳食、おやつ
- ☐ 紙おむつ、おしりふき
- ☐ バスタオル、ブランケット
- ☐ 保温できるもの
- ☐ 抱っこひも



通常の防災用品に加えて、  
赤ちゃんのために清潔、保温の対策が必要です。  
避難物品は玄関や自家用車内など、すぐ取り出せるところにおきましょう。  
リュックなら両手が相手便利です！母子手帳は必ず持っていきましょう。

◇室内の安全を確保し、  
家族で防災について話し合いましょう。

#### ☆家の中の安全を確認しましょう

多くの時間を過ごすリビングと寝室は重点的に安全確認を。  
背の高い家具の固定、ガラスに飛散防止フィルムを貼るなど対策をしましょう。

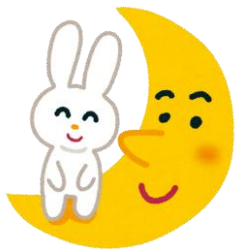


#### ☆住んでいる地域の情報を集めておきましょう

自宅や勤務先、子どもの保育園から近い避難場所をいくつか確認しておくことが大切です。

#### ☆災害について家族と話す時間を

近所の人とコミュニケーションを  
避難方法や避難場所、避難ルートを家族で決めておきましょう。  
普段から近所の方とコミュニケーションをとっておくことは、災害時に協力し合えるような関係づくりとなります。



# 寝る子は育つ！子どもの睡眠について



## 身体や脳を休ませて 疲労を回復させる

昼間活発に活動するためにはしっかり睡眠をとることが大切です。

## 睡眠中には 成長ホルモンが分泌される

成長ホルモンは夜 10 時から深夜 2 時までの間に分泌されます。

## 記憶の整理・定着を促す

毎日新しい発見がある子どもたちには記憶を整理させるためにも十分な睡眠が必要です。

## 睡眠中には メラトニンが分泌される

メラトニンには眠気を起こすホルモンです。また、酵素の毒素から体を守り、将来の老化やガン化を抑制する働きもあります。

### Q. 眠った赤ちゃんを布団におろすときに起きてしまう

赤ちゃんを抱っこしてくっついた状態から布団におろすときのコツは、保護者の体と赤ちゃんのお腹をできるだけ離さないようにすることです。赤ちゃんの体を伸ばさないようにしながら布団におろし、寝ていることを確認してそっとお腹を離すようにしましょう。

### Q. 夜泣きがひどい

夜泣きには、脳が興奮している、手足の冷え、暑すぎ、空腹、日中の活動が足りないなどいろいろな原因があります。多くは生後 6 ヶ月～1 歳半くらいにみられ、成長とともに落ち着いてきますが、寝不足になりがちの方は、子どもと一緒に昼寝をするなど、休憩する時間を確保しましょう。

## ✨ しっかり睡眠をとり、 生活リズムを整えるために… ✨

### ★朝日を浴びる

朝起きたら、窓辺に近づいて光を浴びることを意識しましょう。  
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。

### ★携帯電話、テレビは時間を決めて使用する

長時間、画面から光の刺激を受けることは眠りの妨げになります。  
体を動かす遊びをたっぷり取り入れましょう。

### ★寝かしつけるときは明かりを消す

部屋を暗くして落ち着いた環境を整えましょう。寝る直前には、子どもが興奮する“たかいたかい”などの遊びは避けましょう。

### ★お休み前の行動を決めておく

お風呂に入って、着替えて、歯をみがいてから寝るなど、同じパターンを毎日繰り返すことで入眠しやすくなります。