

9月とはいえ、まだまだ残暑が厳しいです。夏の疲れが出やすい時期なので、体調を整え元気に過ごしましょう。9月1日は「防災の日」です。今月は、災害時の備えについてお知らせします。

《緊急時も慌てない！赤ちゃんとお子さんの防災グッズ》

☆ミルク・哺乳瓶、食糧（離乳食など）

☆着替え

☆オムツ・パンツ・おしりふき

☆母子手帳

☆抱っこひも

☆防災頭巾・ヘルメット・帽子

☆おもちゃ（お気に入りのぬいぐるみなどは、精神的に安定する効果や、災害時のクッション代わりにもあります）



※子どもは日々成長しています。服のサイズや食事の内容など、定期的に見直しましょう。

また、荷物の量は子どもを抱えて持てる量にしましょう。

簡易オムツの作り方

レジ袋の持ち手と両脇のマチを縦長に切り開き、中央にタオルを置けば、簡易オムツの出来上がり。

持ち手を横に出した状態で上下にくるくると巻いて赤ちゃんの体に合わせ、左右の持ち手で結べば完成！



災害時に分けられる支援食や炊き出しには、アレルギーの原因になる食物が混入している可能性があります。食物アレルギーのあるお子さんは、注意をしましょう。

《食物アレルギーを持つ子どもがいる家庭で備えたいこと》

①原因となる食物を誤って食べない、食べさせない！

☆支援食はアレルギー表示を確認しましょう

（鶏卵、乳、小麦、ピーナッツ、ソバ、エビ、カニは必ず記載されていますが、これ以外の食物は少量では記載されていないことがあるので、注意が必要です）

☆各自自治体でアレルギー対応食やミルクの支援があるか、あらかじめ確認しておきましょう

☆子どもが周囲から食べ物をもらうことがあるため、食物アレルギーサインプレートなどを利用して、周囲の人に分かりやすく伝える工夫をしましょう

②症状が現れた時の対応

☆軽い症状の場合は、慌てず様子を見ながら抗ヒスタミン薬があれば飲ませてください。全身の蕁麻疹や強い痒み、嘔吐、呼吸が苦しくなるなどの症状があれば、すぐに医療機関を受診してください

※過去にアナフィラキシーショックを起こしたことがあり、緊急用の薬が処方されている方は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

🔍 日本小児アレルギー学会

緊急時に備えて、病気のあるお子さんをお持ちのご家族は、あらかじめかかりつけの医師に災害時の薬や注意事項などを確認しておきましょう。