

子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからもご覧いただけます！

## 胎内市 産前・産後サポート事業 **ぴよぴよ広場**



ほっとHOT・中条では、毎月、0歳児のお子さんとお母さんを対象に『ぴよぴよ広場』を開催しています。育児相談ができるのはもちろんのこと、月齢の近いお子さんがいるお母さん同士で日々の子育てについて語り合ったり、他のお母さんと仲良くなるきっかけ作りの場となったりしています。また、手遊び・ふれあい遊びを楽しむ時間も好評で、親子で楽しい時間を過ごしています。

(9月の開催日程については中面をご覧ください。)

## 親子ふれあい広場 開催中止のお知らせ

子育て支援の一環として毎年開催をしている『親子ふれあい広場』については、令和3年10月21日(木)の開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。

『親子ふれあい広場』への参加を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

### 子育て家庭の災害対策について

地震のみならず、豪雨による洪水や土砂崩れなどで避難を促されるケースも増えている昨今。緊急事態や災害は、いつ起こるかわかりません。子どものいる家庭でできる備えには、どのようなものがあるでしょうか。子どもがいるからこそ、あわてず対応できるよう日ごろから確認・準備をしましょう。

9月1日は  
**防災の日**



#### 災害に備える「気持ちの準備」は？

POINT

**災害は、「いつ何が起ころうとおかしくない」と思って備えることが大切です！**

普段の生活の一部に災害が起こることを想定して、備えることが必要です。このような認識を、みんなで自覚していくことが大切です。

POINT

**普段から子どもとのスキンシップを大事に！**

突発的な災害が起きたとき、「子どもは黙っているけど、緊張しているのかな。」「我慢しているのかな。」など、子どもの立場になって考えることが必要になってきます。そのためにも、普段から子どもとスキンシップをとることが大切です。

#### 避難用「防災リュック」を準備しよう！

POINT

**女性が持って逃げられる重さは10kg程度です！**

「家にストックしておくべきもの」と「持って逃げるもの」の区別があいまいになっている人も多いかと思います。「持って逃げるもの」は、女性だと10kgが限度です。3kgの赤ちゃんを抱っこすると、残りは7kgしか持ってません。それ以上持って逃げても、途中で捨てることになってしまいますので、厳選して持っていくようにしましょう。

#### 「防災リュック」には何を入れる？

こちらを参考に、ご家庭に合わせた準備をしましょう！

- |   |                                      |  |                                      |                               |
|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非持出袋（リュックサック）  | <input type="checkbox"/> 手指用の消毒液     | <input type="checkbox"/> 緊急医薬品（常備薬）              | <input type="checkbox"/> 雨具          | <input type="checkbox"/> 水    |
| <input type="checkbox"/> レトルトタイプのベビーフード | <input type="checkbox"/> 着替え         | <input type="checkbox"/> 母子手帳・健康保険証              | <input type="checkbox"/> ビニール袋・ジッパー袋 |                               |
| <input type="checkbox"/> ミルク            | <input type="checkbox"/> 子どもの靴       | <input type="checkbox"/> ティッシュ                   | <input type="checkbox"/> 新聞紙         | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶        | <input type="checkbox"/> おんぶひも・抱っこひも | <input type="checkbox"/> トイレレットペーパー              | <input type="checkbox"/> 生理用品        |                               |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき     | <input type="checkbox"/> 歯磨きグッズ      | <input type="checkbox"/> 使い捨てグッズ（紙コップ・ラップ・食事用品等） |                                      |                               |

※ 子どもが普段食べている食べ物・お菓子や、普段遊んでいるもの（おもちゃや絵本）を用意しておくことも大切です。

### 救急用品の点検を

9月9日は  
**救急の日**



救急箱の中身に決まりはありません。ふだん使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

- |                                     |                              |                                    |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バンソウこう     | <input type="checkbox"/> はさみ | <input type="checkbox"/> 体温計       | <input type="checkbox"/> 湿布  |
| <input type="checkbox"/> ガーゼと医療用テープ | <input type="checkbox"/> 包帯  | <input type="checkbox"/> 毛抜きやピンセット | <input type="checkbox"/> 常備薬 |