

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

緊急時も慌てない 子育て家庭の防災対策

大事なお子さんと家族を守るため、普段から防災への備えをしましょう。

◆家具の固定はしていますか？

過去の大地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしています。

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考え、転倒防止策を講じておく必要があります。寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしたり、家具を置く場合は固定したり、倒れたときに出入り口を塞がないよう、家具の向きや配置にも工夫が必要です。テレビや冷蔵庫などの家電製品もワイヤーで壁に固定したり、粘着マットを敷いたりすることで転倒を防止することができます。

また、窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ることでけがを防ぐこともできます。

◆もし地震が起きたら

①できるだけ安全な場所に移動し、子どもと自分を守る姿勢をとり、揺れが収まるのを待ちましょう。



②揺れが収まったら、火の始末とブレーカーを落とし、ガスの元栓を締めます。

③ラジオなどで正しい情報を得て、必要があれば避難の準備をします。小さい子どもと避難するときには、両手が使えらるようできるだけ抱っこひもで避難します。ベビーカーではがれきなどで通れなくなる可能性があり、また赤ちゃんがほこりなどを吸い込んでしまう危険性があります。

◆校区の避難場所をご存知ですか？

災害の種類により各地区ごとに避難場所が指定されています。田原市防災マップや市HPなどで確認する

ことができます。自宅から避難場所までの避難ルートについても確認しておきましょう。

また、どこで被災するかは分かりません。それぞれのご家庭で、連絡方法や避難場所について確認しておく必要があります。

◆子ども用避難グッズの準備

●赤ちゃん用非常持出品
抱っこひも、着替え、オムツ、おしり拭き、ミルク・哺乳瓶、紙コップ、離乳食、おもちゃ、バスタオル



基本的な防災グッズ以外に、子ども用に準備が必要です。

子どもの月齢や年齢、持病によって準備するものは異なります。大量の荷物を用意しても、いざというときに持ち出せないのでは意味がありません。ご家庭で、実際に子どもを連れて持ち出せる量なのか、何が必要なのか、どこに置いておくのかなど話し合っておきましょう。

また、季節や子どもの成長に合わせて、定期的に避難グッズの見直しを行いましょう。

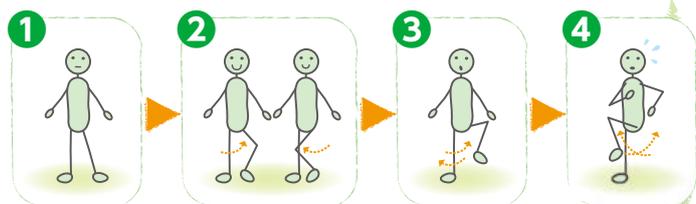
お手軽3分フィットネス ⑫

お手軽3分フィットネス集
の中からご紹介いたします!

股関節をほぐし骨盤内の血流を良くしよう!

骨盤内の血行が良くなると、ホルモンバランスが整い、更年期障害などの改善につながると考えられています。股関節をゆっくり滑らかに動かす簡単な体操で、骨盤内の血行を良くしましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 右足に重心を置いて立つ。
- 2 左ひざを少し曲げて外側と内側に交互に向け、数回繰り返す。
- 3 動きに慣れてきたら大きな動きに変える。(ひざで八の字を描くようなイメージで)
- 4 大きな動きに慣れてきたら、腕も振って全身運動につなげる。
※左右数回ずつ繰り返す。