令和３年度　№.１

子育て通信　あい♡あい

足利市こども課

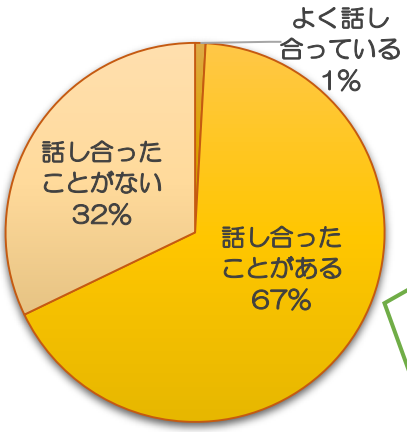
足利市子育て支援センターは市内に３ヵ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】があります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

子育て通信「あい♡あい」NO.１は、「防災」についてです。R３年２月に足利市で大規模な林野火災が発生し、心配な日々を過ごされた方もいたことと思います。日頃、災害時のことについて考える機会がありますか？小さなお子様を抱えて、災害時に急な準備をすることは戸惑いがあるかもしれません。ぜひ、皆さんの声を参考にし、もしもの時に備えて頂けたらと思います。

ハッピー子育て①「防災」について

サロン利用者 112 名のアンケート回答をもとにまとめてみました。ご協力ありがとうございました。

問１．災害時についてご家族で話し合われていますか？



話し合っている内容は…

- 避難場所について
- 必要な備えについて
- 家庭内で安全な場所
- 持ち出すものについて
- 避難時の連絡手段
- 避難方法
- ハザードマップについて
- 非常食のストックについて
- 防災グッズについて

など

問２．災害時、小さなお子様がいて、不安なことや心配なことはありますか？

- 避難場所、避難時の持ち物が分からない。
- 持ち運ぶ荷物の量が多くなりそうで不安。
- 避難所の衛生面や安全面が心配。
- 避難所で泣いて周囲に迷惑をかけないか。
- トイレが心配。
- 食事やおむつ等、必需品は足りるか。
- ミルクを作る際、お湯の確保や哺乳瓶等の消毒はどうしたらよいか。
- 子どもと荷物を抱え、すぐに避難できるか。
- 子どもに必要なものをすぐ持ち出せるか。など

災害時、足利市の指定避難所などの情報
LINE【足利市】　公式アカウント
こちらの QR コードでご確認ください。
【特設メニュー】
⇩
【災害・防災】

問３．防災対策として備えていることがありますか？

はい　　53%
いいえ　47%

備えていることは…

- 普段からオムツやおしり拭き、常温で保存できるミルクや離乳食を多めに用意している。
- 防災グッズが入ったバッグを用意している。
  （アルミシート・充電器・懐中電灯・電池・ウェットティッシュ・ラップ・ベビーフード・液体ミルク・食料・軍手・タオル・マスク・医薬品など）
- 懐中電灯を多めに用意している。
- タンクに水を貯めている。
- 家具が倒れないようにストッパーをしている。
- ローリングストック→水や食料（缶詰等）を常備している。
- カセットコンロ、蓄電器の設置をしている。
- 子連れで大丈夫な避難ルートを調べておく。など

防災ピクニックにチャレンジしよう！

～アウトドア感覚でたのしもう～

１　何のためにするの？

●せっかく「非常用持ち出し袋」を用意してもそのまましまい込んでしまうと、災害時に開けた時、使い方が分からずすぐに使えないことがあります。実際に防災グッズや非常食を使用する体験をしてみることで、万が一の被災時にも慌てず対応でき、本当に必要なものがわかって、我が家流の備えができるようになります。

２　どんな風にするの？

●「防災ピクニック」に決まりはありません。親子でピクニックに出掛け、お弁当の代わりに非常食を食べてみること。週末レジャーの代わりに是非取り組んでみてください。

●その他にも実際に避難場所まで歩いたり、非常用トイレを使ってみたり。子どもの年齢や家族の状況に合わせて、できることから試してみてください。

参考文献：月刊クーヨン

知っておきたい
豆知識①

健康な歯を作るために
乳幼児期にしたいこと

虫歯や歯並びは、「永久歯からの問題」と思っていませんか？歯のトラブルは、乳歯期から始まっている可能性が…。口の働きを左右する大切な「歯」をどう育てればよいのか、乳児期からのポイントをまとめてみました。

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいない！
本来は、口の中にいない虫歯菌を成長過程で感染するのをどう阻止するかがポイントです。

歯並びやかみ合わせが悪くなるのは人間だけ
動物には見られない歯並びの乱れは、人間ならではもので、生活習慣や遺伝により起こります。

永久歯は乳歯の段階でつくられている！
乳歯はいずれ生え変わるから虫歯になっても大丈夫、という考えはNG。乳歯が生えそろうあごの中にはすでに永久歯の芽が準備されています。

これらをふまえて乳幼児期にできることは何でしょう？

広いところで寝る

いつも同じ姿勢でいたり、狭い布団で体を縮こませるように寝ているとあごの成長に影響が出てきます。寝相の悪さは成長過程で必要なこと。寝相を妨げないためにも広い布団で寝ることがおすすめです。

手づかみ食べをする

自主性を促すためにも欠かせない手づかみ食べ。食べ物を見て、食べられそうかを判断し、実際に味わう、という過程で、思考・感情・意思が育ちます。
脳の発達には、健康な口育ちが要でもあります。

糖分に要注意！

菓子などに含まれる糖分が虫歯の主な原因。特にジュースは歯に浸透しやすいので要注意！
母乳やミルクも乳糖が含まれているので、３歳以降の夜間授乳が虫歯につながることもあります。
甘いものを食べる時は、１日の中で時間を決めて、メリハリをつけましょう。

参考文献：月刊クーヨン

「歯みがきできたね！」ママの工夫（体験談）

☆子どもが好きな歌を、口を開けさせている間に歌うと、子どもは歌を聞きたいので、しばらくおとなしくします。歯みがきの前に「今日は、何の歌にする～？」と言うと、ちょっとは楽しい時間になるかな、と思います。（２歳児女児ママ）

☆手鏡を持たせ、「ここにむし歯菌がついてるよ！」と言って、磨くのを見学させると、わりと上手くいくことが多いです。（２歳児男児ママ）

☆毎日、歯みがきで追いかけ回すことに疲れていましたが、見かねたパパが「じゃあ、パパが先！」と嬉しそうに走ってくると競争心からか子どものモードが変わり、ちゃんと歯みがきができました。（１歳児男児ママ）

参考文献：子育てハッピーアドバイス
もっと知りたい　小児科の巻２

＊さいこう子育て支援センター　TEL　0284-22-4460
所在地：西宮町２８３８　さいこうふれあいセンター内２階

＊にし子育て支援センター　TEL　0284-62-1001
所在地：板倉町３９５　板倉ふれあい児童館内２階

＊やまがわ子育て支援センター　TEL　0284-42－0900
所在地：山川町８４－２　山川ふれあいセンター内２階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

〈子育て相談〉 秘密厳守

午前９時から午後５時まで
（月～金曜日）
随時受け付けています。
電話相談もご利用ください。

足利市のホームページで「あい♡あい」バックナンバーも見られます。その他の子育て情報も満載。ぜひ、お役立てください。