

最新の情報は、
携帯電話やスマートフォンからご覧いただけます。



非常時の子育て情報

0～6歳のお子さま向け

母乳・ミルク・オムツ	P04-05
睡眠	P06-07
応急処置・アレルギー	P08-09
避難時	P10-11
心のケア	P12-15
すぐにできる遊び	P16-19

こどもちゃれんじ

キリトリ ✂

このたびの能登半島地震で被災された皆さま・ご家族の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

こちらは、非常時に役立つ子育て情報を集めたサイトです。地震により子育てに困難や不便を抱える方々のご負担を少しでも軽減し、お子さまたちの心身の健康につながりましたらと思います。

私たちは今後も被災地の状況に即して、少しでもお役に立てる活動を考え、実行していく所存でございます。被災地の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

株式会社ベネッセコーポレーション
こどもちゃれんじ編集部・スタッフ一同

本冊子で取り上げている情報はすべて、幼児向け教材「こどもちゃれんじ」監修者による監修を受けています。また、制作にあたっては過去に震災の経験のある親社員が編集を担当しております。

この冊子の監修者

さかきほら よういち
榎原 洋一先生
小児科医。お茶の水女子大学名誉教授。チャイルド・リサーチ・ネット (CRN) 所長。ベネッセ教育総合研究所常任顧問。専門は小児科学、小児神経学、国際医療協力、育児学。

みやした みよこ
宮下 美代子先生
みやした助産院院長。助産師として約5000人の命の誕生をサポート。母乳外来も併設し、ママと赤ちゃんのきずなが深まるように、一人ひとりに合った自然なお産と育児を支援している。

えんどう たくろう
遠藤 拓郎先生
スリープクリニック調布院長。医学博士。睡眠医療認定医、精神保健指定医。

ふじもり かずみ
藤森 和美先生
武蔵野大学人間関係学部教授。臨床心理士。

よこい しげお
横井 茂夫先生
横井こどもクリニック院長。東京慈恵会医科大学付属病院、国立大蔵病院 (現国立成育医療センター)、東京都立母子保健院小児科を経て、東京都世田谷に「横井こどもクリニック」を開業。

はらまか いちろう
原坂 一郎先生
KANSAI こども研究所所長。23年間神戸市の保育所に勤務。

NPO法人
だっことおんぶの研究所
特定非営利活動法人。「東海地震から赤ちゃんを守る防災セミナー」や一般の保護者やマタニティの方々のためのだっこやおんぶの講習会または講演会を実施。

あんどうりす
あんどうりす先生
防災ファシリテーター。阪神大震災被災体験を基にしたアウトドア流防災ファシリテーターとして講演、執筆。子育て支援ノーバディズパーフェクトジャパン認定ファシリテーター、国際野外救助法資格 WMA (Wilderness Medical Associates) の WAFWA 修了。

さがわ くみこ
佐川 久美子先生
国際インファントマッサージ協会公認インストラクター。

さいとう あきこ
齋藤 亜季子先生
保育士。内閣府認証NPO法人日本予防医学療法術協会認定トータルチャイルドボディセラピストインストラクター。

母乳・ミルク・オムツ

ご自身の体調やお子さんの発達などの状況を見ながら行ってください。

0~2歳
母乳の出が悪くなったと感じることがあるかもしれません。一時的に出が悪くなくても、赤ちゃんが吸うことで母乳が分泌されます。

0~2歳
哺乳瓶がなくても、スプーンや小さなコップで飲ませることができます。生後すぐの赤ちゃんでも大丈夫です。消毒が十分にできない環境では、紙コップが便利です。

0~1歳
コップで飲ませるときは、口にミルクを注ぐのではなく、コップを下唇にあて、中のミルクが赤ちゃんの唇にふれるくらい傾けます。こうすると自然に赤ちゃんが飲んでくれます。

0~2歳
これまで混合で人工乳を与えていた場合も、授乳の回数を増やし赤ちゃんに何度も吸ってもらえるようにすれば、母乳の量を増やすことができます。

0~2歳
母乳育児中の赤ちゃんに下痢等の症状がある場合も、ほとんどの場合授乳を継続して大丈夫です。医療が受けられる環境にある場合は診療を受けましょう。

0~5歳
卒乳間近だったり、すでに卒乳した子がおっぱいを求めてきたときは、戸惑うこともあるでしょうが、心の安定につながるので、甘えさせてあげることも大切です。

0~2歳
紙オムツの外側は防水なので何度か使うことができます。一度使ったら吸収体を取り、外側をカバーにし、内側に生理用ナプキン・タオル・さらしなどを取りつけければ使えます。

0~2歳
乳房が張って痛いときはなるべく頻りに授乳を。いろいろな角度から吸ってもらうちに、張りや詰まりも解消されていきます。

0~2歳
母乳が乳房内にたまって張りの原因になったり、詰まってしこりになったりすることがあります。そんなときは、赤ちゃんに吸ってもらうことが何よりの手当てです。

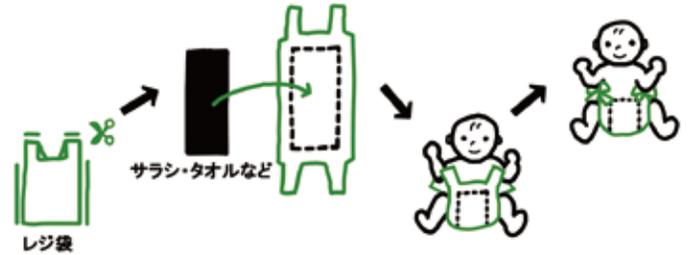
0~2歳
乳房が張りすぎていると赤ちゃんがうまく吸えないことがあります。少し手で搾乳するなどしてから赤ちゃんに含ませてみましょう。

0~2歳
母乳パッドがない場合は、布を数枚重ねるなどして代用ができます。

0~1歳
一度にたくさん飲まなくても、あまり心配しすぎず。一日の中でおおむね栄養がとれていれば大丈夫です。

0~2歳
不安なときは、親同士で互いに声を掛け合うことも安心につながります。また、近くに助産師さんがいらっしゃる場合は、相談されることをお勧めします。

0~2歳 レジ袋を使用したオムツの作り方



- 1 レジ袋の持ち手、両脇のまち部分を切ります。
- 2 開いたレジ袋にさらし(なければタオルやはぎれ)をセットし、赤ちゃんの股にあてます。
- 3 赤ちゃんの脇(腰のあたり)で持ち手部分を縛ります。

- 女性用ナプキン、高齢者のオムツにもなります。
- 中のさらしやタオル、はぎれは、衛生上できる限りこまめに取り替えてください。

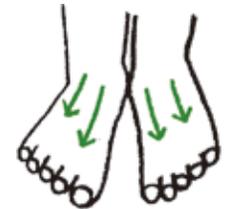
睡眠

お子さんの発達などの状況を見ながら行ってください。

0~6歳
寝る場所について①: 車は鉄なので冷えやすく寒く、エコノミー症候群の危険性もあります。やむを得ず寝泊まりする場合は、数時間に一度は外に出て体を伸ばすようにしてください。

0~2歳 寝かしつけのときのタッチ

赤ちゃんの足の指にぐっと力が入っているとき



足の甲を指の付け根に向かって、フーツと力を抜いてあげるような気持ちで優しくなでてください。リラックス効果があります。

0~6歳
寝る場所について②: やむを得ず、車に泊まる時、車は冷えやすいので、窓側に段ボールを置いたり断熱のもの(気泡シート)を貼るようすると寒さが防げます。

0~6歳
子どもが寝るのを怖がる時は「一度寝て朝になったら、一緒に遊ぼうね」など、朝が来るのが楽しみになるような言葉をかけ、実際に翌日は一緒に遊ぶようにしましょう。

0~6歳
寝るときの防寒対策①: 寝る際には帽子などで頭を温め(ない場合は、頭に布などを巻いても)、足はカバンに入れるなどして足首に空気層を作ってください。

0~6歳
寝るときの防寒対策②: 小さなお子さんの場合は、頭に巻きつけた布が、首に巻きつくと危険ですので、ハンドタオルなどの小さな布を頭に。



赤ちゃんのおなか張っているとき
おなかにそっと手を置いて、時計回りの円を描くようにゆっくりなでましょう。おなかの調子を整え、おなかのガスを抜く効果があります。 ※着衣のままでも構いません。

0~6歳
子どもが寝付けずぐずする時はぎゅっと抱きしめてあげてください。手を包み込むようにやさしく握って温めると緊張が解けます。

0~6歳
子どもがちょっとしたことで目を覚ます場合は、できる限り添い寝をして安心させてあげましょう。足や手が少し大人と触れているだけでも安心できます。

その他のタッチ

赤ちゃんのまゆの上を、目頭から目尻にかけて、指のはらで力を入れずにやさしくなぞりましょう。目のリラックス効果があります。



0~2歳
赤ちゃんの気持ちが高ぶり過ぎたときには、小さな声でも穏やかな声で子守唄などを歌うと、意識が外に向いて興奮がしずまりやすくなります。

0~6歳
暗闇が怖いときなど、恐怖心から血管が締め、手足が冷たくなることがあります。毛布でくるんだり、手で握って手足を温め、気持ちを落ち着かせてあげてください。

0~6歳
添い寝は温かく、赤ちゃんも子どもも大好きで安心します。子どもは眠くなると手が温かくなります。手を握ったり体をマッサージすると眠りにつきやすくなります。

0~6歳
睡眠不足が気になる時: 乳幼児は細切れでも深く眠っているため睡眠不足になりません。短期間であれば、睡眠リズムの乱れについて気にしすぎる必要はありません。

応急処置

お子さんの発達などの状況を見ながら行ってください。

くぎなどを踏んだ場合：刺さったものを抜いて患部を冷やします。その後熱を持ったり、痛みがひどくなるようなら医師に相談してください。

出血した場合：乾いた布で15～20分、傷口を押さえ続けます。布に血が広がっていくようなら動脈からの出血や大きな傷なので、傷口をおさえたまま医師の元に行ってください。

食後すぐ様子がおかしくなった時：息苦しい、せき込む、顔面蒼白、吐く、手足が冷え動悸をするなどの症状は、アナフィラキシー・ショックの可能性。できるだけ早く病院へ。

頭を打ってこぶができたとき：こぶはぬれた布等で冷やしましょう。

頭を強く打ったとき：意識があるかを確認し、次に顔色と吐き気をチェックします。意識がない場合は絶対に動かさず、すぐに救急医療をうけましょう。1～2分待っても顔色が戻らなかったり、吐き気が続くようなら医師に相談を。

避難所の共同生活では、普段は触れないものでも、口にしたり飲み込んだりしてしまう危険があります。その場合はまず、何がどのくらい口に入ったかを確認し、本当に飲んでしまったかどうかを冷静に確認してください。

[タバコ] タバコの葉は飲み込みにくく、誤飲量は少ないことが多いです。命の危険がある量は1本分です。半分以上誤飲した時は医師に相談して下さい。

[灰皿の水] ひと口でも飲んだら、至急医師に相談して下さい。水に溶けたニコチンは吸収が早く、中毒の危険も高いです。なめた程度なら様子を見て下さい。

[ボタン電池] すぐに取り出さなければいけない物と、排泄を待っていい物とがあります。電池の種類(名称)を確認してから、医師に相談して下さい。

[針や小さな釘など] 無理に吐かせず、医師に相談して下さい。

08

アレルギー用緊急カード

万が一、離れてしまったときのために、アレルギーに関する事項を書いた緊急カードを作って子どもに持たせておくことで安心です。

以下の食べものにはアレルギーがあり、食べられません。
()
以下のものにはアレルギーがあり、触ることができません。
()
他に () という注意点があります。

万一、倒れたら、アレルギーの可能性があるので、救急車まで至急病院に運んでください。ご親切にいただいたものをお断りするのには恐縮ですが、どうかご協力お願いいたします。

子どもの氏名	かかりつけ 病院名
普段の呼び名	担当医
生年月日 年 月 日 (満 歳)	病院連絡先
性 別 男 ・ 女	アレルギー名と症状
住 所 〒	
保護者氏名	具体的な アレルギー
保護者連絡先 (携帯・メールアドレス)	食べられるもの 料理法など

※記入後このページを切り取って、お子さまに持たせてください。

09

避難時

お子さんの発達などの状況を見ながら行ってください。

防寒のコツ：首や脇、足首やおなか、仙骨を温めると効果的です。寝る際には帽子などで頭を温め、足はカバンに入れるなどして足首に空気の層を作ってください。

防寒のコツ：自分の体温は熱源です。薄い服を重ね着して、空気の層を作り、温められた空気の層を閉じ込める事がコツです。

敷くもの：キャンプ用銀マット、畳、段ボール、気泡シートなど断熱性のあるものを敷いたり、段ボールで仕切りを作ると温まりやすくなります。

新聞紙を体に巻きつけても暖かいです。銀色の「エマーゼンシー（緊急事態）シート」でくるむときは、パタパタすると暖気が逃げ、冷えてしまうので注意してください。

アレルギーについて書いた「アレルギーカード」を作り、子どもに持たせておくことで安心です。

P09のアレルギーカードをご覧ください

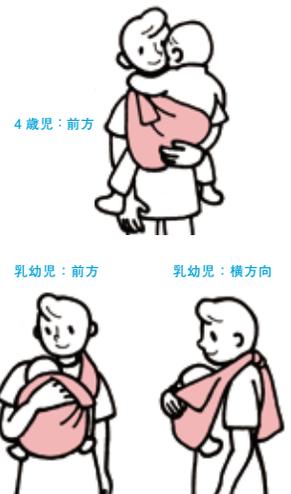
尿と便を分けて処理すると臭いが強くなりません。紙オムツの内側の吸収体や生理用ナプキンを、2、3重にしたゴミ袋に入れて便器に取り付けて尿は別に処理するとよいです。

子どもは体温が高いので、銀色の「エマーゼンシーシート」でくるむと、熱中症になる場合もあるので注意してください。汗ばむようなら体温が上がりすぎです。

ペットボトルで簡易トイレ：上部3分の1を切り、逆さまにして下部に入れ込みます。使用後、上部を元に戻し下部とのつなぎ目をガムテープなどで固定、ふたをして捨てます。

0~4歳 バスタオルで抱っこする方法

- 1 バスタオルの端を対角線でしっかり結びます。
- 2 結び目が肩にくるようにたすきがけにします。
- 3 バスタオルをかけた肩とは反対の胸の前に赤ちゃんを座らせるように入れます。(首がすわるまではイラストのように大人に張り付くようにする。)
- 4 片手で子どもを支えます。(落下の危険があるので、必ず片手は添えてください。抱っこしている間は、たびたび子どもの様子を見てあげてください。)



※抱っこした後には、自分と子どもを覆うようにしてウインドブレーカーなどを着ると、抱っこが安定します。※バスタオルがなければ、シーツやストールのような大判の布なら何でも対応できます。

0~6歳 赤ちゃんの首がすわってからのロープ(ひも)とバスタオルを使ったおんぶの方法

- 1 赤ちゃんの背中にバスタオルをあて、その外側からロープをあてがい、赤ちゃんの脇の下を通します。
- 2 赤ちゃんを背中にのせます。(ロープは絶対にゆるめないようにし最後まで前かがみで行きます。)
- 3 肩のロープを胸の前で数回ねじり、片方は赤ちゃんの脇、もう片方はお尻の下に通します。
- 4 自分のお腹の前でしっかりしばります。(赤ちゃんが自分の肩越しに向こう側が見えるくらいの高さでおんぶしてください。)

※バスタオルがなければ、ロープのみでもOKです。※高齢者など大人をおんぶすることもできます。※ロープは、行政等の備蓄倉庫に入っていることが多いです。管理する人に聞いて分けてもらいましょう。※長さは女性が使えば4.5m、男性が使えば5mあれば十分です。

10

11

心のケア

お子さんの発達などの状況を見ながら行ってください。

不安が募ることがあるので、子どもには災害のニュースを見せすぎないようにしましょう。せめて大人と同じだけ見せるのは避けましょう。

子どもが、悲しみ、怒り、不安を感じている様子が見られたら、「我慢しなくていいんだよ」と伝え、安心させてあげることが大切です。

子どもは、不安から同じことを何度も聞いてくる場合があります。できる限り毎回きちんと答えるようにすることで、安心させることができます。

子どもが泣いたり、うなされたりした場合は、「一緒にいるよ」とまず安心させてあげましょう。

大人が子どもに「私も怖かった」と言うことがあってもよいのです。子どもと気持ちを分かち合い寄り添うことで子どもは安心できます。

人の役に立っているという感情は前向きな気持ちにさせるので、子どもが無理なくできる程度のお手伝いをしてもらうのもいいでしょう。

遊ぶことで不安が軽くなることもあります。安全に配慮しながら同年代の子どもたちのコミュニケーションの場に参加させるのも良いです。

不安から甘え・わがまま・おもしろい等、急に幼くなったような様子が見られることがあります。叱ったり突き放したりせず、あせらず温かく対応しましょう。

子どもを一人にしないようにして、なるべく近くにいたり、一緒に遊んだりすることで、安心させてあげられます。

抱きしめるなどスキンシップをいつも以上に頻繁にすることで、子どもは安心できます。

抱きしめたり、優しい言葉をかけたりするだけでも、子どもは安心して眠ることができます。

気持ちが落ち着くマッサージ

足



足の外側から内側に向かってさすり、血行を促します。足の付け根からつま先へ一直線にさするのをおすすめです。

胸



両手の人差し指・中指・薬指をみぞおちに当て、ハートを描くようにさすります。胸の筋肉をほぐすことで、呼吸をラクにします。(★は乳首の位置です)

腕



肩から腕、手の先に向かって指先までさすります。両手でさすっても片手でもかまいません。さすりやすい方法で行ってください。

背中



両手で腰から背中全体に円を描いて、筋肉をほぐします。マッサージをするときは、神経が集まっている背骨にはふれないように気をつけましょう。

キリトリ ✂

「地震ごっこ」を見かけたとき：大人が不謹慎に感じる「地震ごっこ」等は、遊びを通して不安・怖さを表現し乗り越えようとする過程のひとつです。「私も怖かったけど、今は落ちついたよ」「怖くなったら、教えてね」と声をかけるなど、怖いと感じる気持ちを否定しないで、できるだけ見守ってあげてください。

発達障がいのある子の心のケア

安心できる抱っこのしかた：赤ちゃんの身体全体をぎゅっと抱きしめておうちのかたの心音を聞かせてあげるようにしましょう。手をそっと包みこんであげても、安心感が伝わります。

ストレスの多い非常時にイライラするのは自然なことです。イライラする自分を責めストレスを募らせることのないようにしましょう。

周囲の人たちに理解を求めることも大切です。保護者自ら説明しづらい場合は、信頼できる人を通して、周囲の人たちに子どもの特性を説明してもらいましょう。

みんなが耐えている状態で、障がいのある子どもの特性を理解してもらおうのは、保護者の心理的負担が大きくなります。一人で抱え込まず、信頼できる人に相談しましょう。



幼児は恐怖や不安を言葉で表現できないのでそれらをため込んでしまうことがあります。肌と肌の触れ合いで安心できるので、なるべくだっこやおんぶをたくさんしてあげてください。

落ちつかない様子が見られるときは、「少し散歩してよう」など、その場から物理的に少し離れて身体を動かすことで、不安が軽くなって落ちつくこともあります。

突然パニック状態になったら、無理に抑えようとせず、「落ちつかないんだね」などと本人の気持ちを代弁する言葉をかけ、安全な場所に移動して、落ちつくまで見守ります。

強い緊張の中で幼児の保護者はこれ以上ないほど頑張り、無理もしています。赤ちゃんがぐずる、子どもが騒ぐのは自然なことですので、できる限り見守ってあげてください。

体験や気持ちを語りたそうにしていたら、子どものペースで話を聞きます。無理に聞き出さず、目を見て相槌を打ちながら話をささげらないで聞きましょう。

自閉症児の独り言や奇声は、不安だったり、何もすることがなく手持ちぶさただったりする時にやすくなります。無理に抑えないようにして、落ちつくまで見守ります。

こだわりは、不安や緊張があると強くなります。あまり理屈で納得させずに、こだわりの気持ちを受け入れるような言葉をかけると、子どもの気持ちがやわらぎます。

「頑張る」「我慢して」ではなく、「大丈夫だよ」「守るからね」と言葉をかけることで、子どもは安心できます。



夜寝ないで奇声を上げる、徘徊するなどの行動が見られることもあります。そんなときは可能であれば、少し散歩したり、しばらく見守ってあげると、心が落ちつきやすくなります。

ふだんより無気力な状態になっていたなら、無理に動かそうとせず、穏やかに話しかけたり、本人が好きな遊びや動作を促したりして、少しずつ活動性をあげます。

すぐにできる遊び

お子さんの発達などの状況を見ながら行ってください。

指でお散歩>人差し指と中指で、子どもの腕をてくてくお散歩。最後に脇の下を「こちょこちょ〜」とくすぐると盛り上がります。

0~2歳

綱引き>タオル（ハンカチでも）の両端を一緒に引っ張ります。わざと負けてあげると子どもは喜びます。

3~6歳

望遠鏡>ラップの芯や新聞紙を丸めたものからのぞいて、いろいろなところを見てください。大人が先にやって「見えた!」というと、子どももやります。

3~6歳

できるかな?>「足を上げて〜。ハイ、はけました!」(着替え)、「お口を大きく開けられるかな〜。パクッ!」(食事)などの声かけで、毎日していることが、遊びに変わります。

0~2歳

こちょこちょ遊び>手だけではなく、頭や足の指、膝や肘などいろいろなところを使って、くすぐり遊びをしてみましょう。

0~2歳

体当たり>大人にぶつかったり、上に乗ったりして、遊びます。大人は、子どもにとってジャングズムのようなものです。

3~6歳

前転>まわりが危なくない状況で、でんぐり返し。毛布を重ねたものや、布団をマット代わりにします。

3~6歳

びよんびよん遊び>大人が足を伸ばして座り、子どもの脇をしっかり持って、びよんびよん飛び越えさせます。

0~2歳

切り抜き人形>チラシや雑誌などに載っている動物の写真やイラストを手で切り抜くと、そのまま人形遊びができます。

0~2歳

ボウリング>ペットボトルに、丸めた新聞紙を転がして倒します。3本程度で十分楽しめる遊びです。

3~6歳

手作りパズル>チラシなどを大きめにちぎり、つなげてパズルを完成させます。簡単にできるようになったら、さらにちぎって、ピースを増やしても。

3~6歳

ひざのおふね>子どもを手で支えながらしっかりとひざに乗せ、ときどきひざでちょんちょんと揺らすと喜びます。(首がしっかりすわった時期から行ってください。)

0~2歳

抱っこで歌おう>子どもをひざに乗せ、トントンしながら歌います。「ぞうさん」などおなじみの童謡のほか、鼻歌でも構わないので気軽に歌いましょう。

0~2歳

ハンカチ引き>大人の手のひらを上にして、細長くしたハンカチを置きます。子どもが引っぱったらハンカチを握り、取られないようにします。ハンカチを取られたらお子さんの勝ちです。

3~6歳

ひらひらキャッチ>大人が、高いところから、ちぎった紙を落とします。床に着くまでにお子さんがキャッチできたら、勝ち。ティッシュでもできます。

3~6歳

起き上がりこぼし遊び>座って子どもを抱っこします。そのままゆっくり後ろへ倒れ、すぐに起き上がります。繰り返して遊びましょう。

0~2歳

ワニさんごっこ>大人が腹ばいになって、上に子どもを乗せ、そのまま腹ばいで進みます。お馬さん歩きより高さが低い分、安全で簡単にできます。

0~2歳

ごほうびじゃんけん>大人と子どもでじゃんけんをし、親が勝てば「肩のみ10回」、子どもが勝てば「高い高い1回」など、どちらが勝っても楽しい遊びです。

3~6歳

わかるかな?>馬、きりんなど大人が指定したものを、お子さんに描いてもらいます。似ていなくてもOK。他の人に当ててもらえたら、子どもの勝ちです。

3~6歳

キリトリ ✂

どんぐりころころ (作詞 / 青木 存義)

どんぐり ころころ どんぶりこ
おいけに はまって さあ たいへん
どじょうが できて こんにちは
ぼっちゃん いっしょに あそびましょう

どんぐり ころころ よろこんで
しばらく いっしょに あそんだが
やっぱり おやまが こいしいと
ないては どじょうを こまらせた

※2番の振りつけは1番に準じて自由に。

ひげじいさん (作詞 / 不詳)

とんとんとんとん ひげじいさん
とんとんとんとん こぶじいさん
とんとんとんとん てんくさん
とんとんとんとん めがねさん
とんとんとんとん ては うえに
キラキラキラキラ ては おひざ

