

すくすく つうしん



第30号 2022.9

みなさんこんにちは！

9月に入り、朝晩は涼しく感じるようにもなりました。日中との気温差や夏の疲れなどで、体調を崩しやすい時期です。お子さんの体調に気をつけて過ごしましょう。

9月は防災月間です。近年増加している地震や豪雨などの自然災害。特にこの時期は、豪雨や台風などお天気が不安定になる季節です。そこで今月号では、お子さんのいるご家庭での災害の備えや、大切なご家族との連絡のための「災害用伝言ダイヤル」について紹介します。ご家族で災害が起きた場合にどうするかなどについて、話し合うきっかけにいただければと思います。



☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

- *中部エリア…本町・久米川町・恩多町 042-395-8955（第一保育園）
- *東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452（第五保育園）
- *西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211（第四保育園）
- *南部エリア…栄町・萩山町 042-394-6267（第七保育園）
- *北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町 042-394-5800（第三保育園）

地域担当保育士に繋がらない場合には、地域子育て課までご連絡ください。のちほど、各エリア担当保育士から折り返しご連絡させていただきます。

*東村山市地域子育て課 042-393-5111（内 3608）



～知っておきたい子どもを守る災害への備え～

9月1日は防災の日です。お子さんのいる家庭では、避難するのに時間がかかります。安全かつ、迅速に避難できるような準備を日頃から行い、いざという時は早めに行動しましょう。

<お子さんがいる家庭で共通する備え>

1. 母子手帳・おくすり手帳
大切なページはクラウドに入れておくことをお勧めします。
2. 地域の避難所を確認しておく
東村山市防災ガイドマップには、避難所が載っています。HP等で確認して、家族内で共有しましょう。



<赤ちゃんのための備え>（ほんの一例です）

1. オムツ（1週間に必要な目安 100枚）
2. おしり拭き（1週間に必要な枚数 200枚）
*手を拭くなど多用途に使えます
3. 授乳用ケープやストールなど
4. ミルクセット（哺乳瓶・粉ミルク・液体ミルク・水など）
5. スプーン・紙コップ *紙コップは授乳に使えます
6. ラップ*洗い物を減らすためなど、様々な用途に使えます
7. ガーゼ *乳幼児のケアに便利
8. 抱っこひも *避難の際に両手が使えて便利
9. 非常食（ベビーフードなど食べたことのあるもの）
お菓子やアレルギー食など必要に応じてローリングストックするといいですね。
10. おもちゃ *子どもが安心できるもの（お気に入り・使い慣れたもの）
11. 消毒用アルコール



※赤ちゃん和妈妈を守 QRコード:赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート

<災害用伝言ダイヤル（171）体験利用のご案内>

NTT 東日本では災害伝言ダイヤル（171）の体験利用のご案内をしています。直近では9月5日 17:00まで、伝言録音時間は30秒間、体験利用期間終了まで利用できます。各地で予想を超えた様々な災害が起こっています。いざという時のために、家族で体験する良い機会としませんか？詳細は「災害用伝言ダイヤル」を検索してみてください！

○ 薄着と健康について ○

★なぜ薄着がいいのでしょうか？

• 子どもは自律神経が未発達なので、体温調節がうまく働きません。薄着で過ごすと、皮膚が外気温を直接肌で感じる事ができ、暑さや寒さに対する皮膚の適応能力を高めます。そして、自律神経のバランスが発達します。体内の免疫力もアップし、風邪を引きにくく丈夫な体へと変わっていきます。

★薄着の習慣は、秋がチャンスです！

• 寒い時期になってから、薄着にするのではなく、気温が段々と下がっていく秋から始めていき、寒さに慣らしていくのがよいでしょう。



★薄着の際に気をつけたいこと

• 体調を崩しているときには、体調が戻るまで無理せず、体調を戻すことを最優先に考えましょう。

★衣服の調整の仕方

• 子どもは、新陳代謝が活発なため大人よりも1枚少なくても大丈夫です。
• 朝夕の気温が低く、一方で日中は気温も上がるこの時期は、朝夕の時間はカーディガンなどの上着で調節し、日中は半袖の肌着または、ランニングの肌着とTシャツなど重ねて着用して調節するといいですね。



★肌着の効果について

• 肌着は着るだけで体感の温度が4℃違います。上着を着るよりも動きやすいですよ。
• 肌着は汗を吸い取ってくれます。直接肌に触れるものは、通気性のよい綿100%のものがオススメです。

現在すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話でお話を伺う電話訪問が中心となっています。心配な事、困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。訪問をご希望される方は、お電話の際に地域担当保育士にお伝えください。

すくすく訪問のお電話は、生後10か月前後のお子さんを中心に、地域担当保育士から電話にて、ご連絡を入れさせていただきます。