



2022年9月1日  
昭和ナースリー

今年は例年以上に暑い日が多く、この暑さに大人は減入ってしまいそうですがナースリーの子ども達は元気いっぱいでした。そして先日行われたおまつりごっこでは普段とは違う雰囲気や色々なお店に目を輝かせ夢中で楽しんでいました。今月も楽しく過ごしたいと思います。



命を守る備えを皆でしましょう

近年、地震や台風など災害が多くなっています。そこで今回は災害が起きた後や避難所での生活となった時の子ども達の姿や関わり方等についてご紹介したいと思います。

#### 【乳幼児の心と体の変化・ケアについて】

- ・子ども達は環境の変化にとっても敏感な為、赤ちゃん返りをする可能性がある。
- ・生活リズムが崩れてしまい食欲が出ない・嘔吐・下痢・便秘等の症状が出る。

そういった時には・・・

- ・スキンシップを沢山とったり、遊ぶことがとても大切。避難所でも遊べる場所の確保や玩具を非常用カバンの中に入れておく。
- ・備蓄品は食べ慣れた物を用意しておく。(参考・飲料水 大人は1人1日3ℓ×3日分9ℓ用意)

その他

- ・お子さんにアレルギーがある方は周りに知らせておく。
- ・お風呂に入れない可能性もあるので体をウェットティッシュで拭き清潔を保つ。

#### 【母乳について】

一時的に出る量が減る・出ないように感じても母乳は体内で作られ続けているので止まることはありません。排尿が出ていれば母乳を十分に飲んでいるサインになります。

#### 【紙コップを使用しての授乳について】

新生児から出来る方法があるのでご紹介します。



1. 赤ちゃんが起きているか確認をし、縦抱きにする。
2. 赤ちゃんの口元に半分以上のミルクが入った紙コップを近づけ少し傾ける。
3. 紙コップを赤ちゃんの下唇の上で静止させ、上唇にミルクが触れるように紙コップを傾ける。
4. 紙コップの位置をそのまま保ち、ゆっくり飲ませる。

★赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにすることがポイントです★

以上の内容やさらに詳しい内容は世田谷区と江戸川区の区のサイト防災関連のページに掲載されています。ご覧になって見て下さい。



洗い物を少なくするため袋を使う方法もあるようです。  
お出掛け用として『哺乳びん用インナーバッグ』として販売されているのも使えそうですね！