

今日からできることは……

おうちの人と一緒に考えてみましょう。

★歯・口

★薬

★非常食

★心のケア

製作者 栗田 裕恵（中央特別支援学校）
平田 奈保（静岡北特別支援学校）
三輪 千晃（静岡北特別支援学校）
川崎 智尋（静岡北特別支援学校南の丘分校）
井鍋 治美（静岡大学教育学部附属特別支援学校）
監修 静岡大学教育学部・教授 小林 朋子
発行 静岡大学防災総合センター

もしものために……

日常から備えよう！

障がいのある子ども・人と家族のための
「できているかな?!」チェックリスト



障がいのある子どもたちにとって、「自分でできる」ことを増やすことは、災害時における安心感につながります。

日々の生活の中で、「子どもができていることは何か？」を振り返り、もしもの時の力を日常から育てていきましょう。

☆歯・口のケア編

避難所にはお菓子は早くから届いていたの。子どもが泣くと周りの人の迷惑になるから、お菓子ばかり与えていたら、むし歯がたくさんできてしまった。ハブラシがあったら、歯が磨けたのに・・・



*STEP 1*準備していますか？

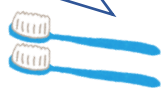
□防災袋の中に家族の人数分のハブラシが入っていますか？



WANPUG

使い慣れたハブラシの他に、液体歯みがき剤や洗口液、タオルなどを準備しておく、お口のケアができ、気分もスッキリします。

1人につき1本以上



*STEP 2*体験したことがありますか？

□ブクブクうがいができますか？

□液体歯みがき剤を使ったことがありますか？



災害時は水が貴重です。液体はみがき剤を口に含んで20秒ほどブクブクしてから歯を磨くと、少量の水で歯を磨くことができます。

ノンアルコール
のものを！



*STEP 3*普段からできることを増やしていますか？

□自分で（又は誰かと一緒に）食事の後に歯を磨いていますか？

□かかりつけ医に定期的に通院していますか？



WANPUG

普段から歯を大切にする習慣により、「おいしく食べる」ことができ、次への意欲に繋がります。



参考：被災地における歯科医療の問題と提言 歯界展望 vol.86 No.6 1995-12

親子でできるリラックス法

★呼吸法★

- ① らくな姿勢でいすに座ります。
- ② 1. 2. 3で鼻から息を吸って、お腹をふくらませます。
- ③ 4. 5で息を止め、6. 7. 8. 9. じゅう～と口から息を吐き、お腹をへこませます。からだの疲れや心のイライラと一緒に吐き出すイメージでゆっくりと吐き出しましょう。
- ～自分のペースで②・③を10回繰り返します。～
- ④ 終わりに全身で、うーんと伸びをします。首や肩を回したり、足を動かしたりします。



★スッキリ仕上げ★

- 両手でグー、パー、グー、パーを何度か行い腕の曲げ伸ばしを数回します。
- 全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。



出典：小林朋子ら（2010）支援者のための災害時のこころのケアハンドブック

静岡大学防災総合センター

普段から基本的な生活リズム（睡眠・食事・排便）を整えておきましょう。規則正しい生活が、非日常的な生活から日常を取り戻すきっかけとなります。



大人の心のケアも大切です。一人で抱え込まないように、日頃から周りの人たちと繋がっていきましょう。

☆心のケア編

被災後、夜なかなか眠れなかったり、大人にやたらと甘えたり、物音や暗がりを怖がったりして落ち着かなかった。いつもと違う生活に、パニックや奇声も多くなり不安定になってしまった



*STEP 1*準備していますか？

□心の落ち着くもの、お気に入りのグッズを防災バッグの中に準備していますか。



被災後は、大人も子どもも大きなストレスを感じます。少しでも心が落ち着くように、お気に入りのぬいぐるみや絵本、漫画、ぬりえ、写真などを用意しておきましょう。

*STEP 2*体験したことがありますか？

□自分なりのリラックス方法がありますか。



WANPUG

親子でできるリラックス法（次ページ）をお子さんと一緒に体験してみましょう。からだの緊張をほぐすことで、よい眠りに繋げることができます。



WANPUG

*STEP 3*普段からできることを増やしていますか？

□お子さんの話を十分に聞いていますか。



大人が落ちついた態度で温かく接することで、子どもは心の緊張がとけ、安心感が生まれ、元気が回復してきます。また、一緒に活動することでお互いにリラックスでき、気持ちの安定にも繋がります。

☆薬編

製薬会社が被災してしまったため、いつも飲んでいる薬がなかなか手に入らなかった。いつもは液剤でもらえたのは錠剤だったから結局飲めなかったな・・・



*STEP 1*準備していますか？

□災害時用のお薬（3日以上）は非常持ち出し袋に入っていますか？

□お薬と一緒に薬手帳のコピーも入っていますか？



災害時には、主治医以外の医師からいつものお薬を処方してもらう場合があります。お薬の情報が必要になりますので、お薬手帳と一緒に準備しておきましょう。

*STEP 2*体験したことがありますか？

□水で薬を飲めますか？

□錠剤や散剤を飲んだことがありますか？



薬の飲み方にこだわりがあるお子さんは、常温保存できるもので飲めるように普段から練習をしておきましょう。



*STEP 3*普段からできることを増やしていますか？

□毎日忘れずに薬を飲む習慣がついていますか？

□薬を医療機関で処方された時、災害時用薬の入れ替えをしていますか？



災害時は、心身の不安定から持病が悪化することもあります。体調よく過ごすためには、日頃から薬を含めた健康管理が大切になります。

☆非常食編

避難所に食料が配給されたけれど、偏食があって、食べたことがない非常食はどんなにお腹が空いても食べなかったの。それに、子どもを連れて、配給の長い行列に並ぶのは無理だわ。



*STEP 1*準備していますか？

☐個人の嗜好に合った非常食を準備していますか？

☐栄養バランスを考えていますか？



非常時だからこそ、普段から食べ慣れた物を食べると気持ちが安定し元気が出ます。主食だけでなく野菜、果物の缶詰やジュース、乾物も備えましょう。

*STEP 2*体験したことがありますか？

☐非常食を食べたことがありますか？

☐1食分、1日分として、バランスを考えて準備していますか？



実際に食べてみて、そのままでもおいしい物、食べやすい物を備えましょう。1食分の栄養バランスを考え、水を含めて最低3日分は準備しましょう。

*STEP 3*普段からできることを増やしていますか？

☐ローリングストック（回転備蓄）を取り入れていますか？

☐いろいろな食材を食べることができますか？



WANPUG

日ごろ使う食材（買い置きできるもの等）を使った分だけ買い足し、無理なく無駄なく備蓄する方法（＝回転備蓄）が災害時には役に立ちます。

偏食が減ると、食の幅や楽しみが広がります。

温かいごはんが食べられるっていいな！

日ごろ食べ慣れた物をおいしく食べられると、災害時にも気持ちが安定し、困難を乗り越える力がわいてきます。特に温かい食べ物は、日常を取り戻し、心身の安定につながります。



WANPUG

温かいごはんを食べるために、以下の物を準備し、実際に作って食べてみましょう。お気に入りが見つかりますように。

① カセットコンロ、ボンベ、鍋、水

（ボンベ1本で1.5リットルのお湯を10回沸かせます）

② いろいろなごはん

・レトルトのおかゆ

水分が多く、そのままでも食べられます。



・パックごはん

パックのままお湯の中で15分以上加熱します。

・米（無洗米でなくても良い）

ポリ袋に 1/2 カップの米と同量の水を入れて空気を抜き、20～30分ゆで、15分ほど蒸らします。

・非常食用アルファ米

熱湯を注いで15分でできます。

*のりやふりかけ、調味料などで、味も広がります。

*温かいスープに薄く削った切り餅を入れてもおいしいですよ。



精神的ストレスを和らげ、エネルギー補給効果もあるチョコレートやビスケットなど、好きなおやつも準備しておきましょう。