

vol. 54

子育て コンビニ通信



地域で子育てを楽しもう



公式サイト

facebook



Blog ややぶる

私たちの生活は
いつまでウィズコロナ？

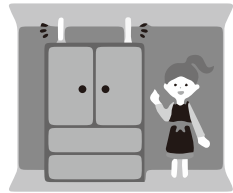
防災についてあらためて考えよう！

コロナ禍に限らず、災害はいつ起こるかわからない

3月からのコロナ禍では、外出自粛という避難生活(おうち生活)期間を過ごしました。今後の状況次第ではまた同じようになるかもしれません。そして大地震まで起きて電気や水道やガスが止まってしまい、復旧まで時間がかかるかもしれません。そこで……！

おうちの中は安全？おうちの中を見直してみよう！

- ☆家具が倒れてきても、ベビーベッドや自分は大丈夫？
- 家具の固定をしっかりしよう(家のなかで一部屋だけでも家具が倒れない部屋があるとベスト)

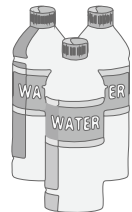


自宅避難で大丈夫かな？何日間家に閉じこもるのかな？どういう時に避難所に行く？

- ☆判断ってどうするの？
- ☆首都直下型地震の場合、日中だと(会社や学校時間)一斉帰宅抑制がかかることも！
- ってことは、パパが帰ってこれなくて、**赤ちゃん**と二人！？

【自宅避難の場合】

- ☆おうちにある備蓄食料や、備蓄生活用品って充分かな？
- 日々消費しながら備蓄のローリングストックもおススメ！
- 今はマスクや消毒アルコールも必要！
- マンションはトイレの水が流せなくなることもある！



【避難所に行く場合】

- ☆小さな子どもを連れて、荷物持って、ママだけで避難ってできるかな？
- 抱っこ紐がなかった時を想定して、代用できるもので実際に練習しておこう！
- 緊急避難持ち出し品は準備してる？とりあえずの最低限1日分。もちろん感染症対策品やマスクも！
- 母子手帳とお薬手帳は、あらかじめ写メしてクラウドへアップしておこう
- 市の防災マップ(2020年6月全戸配布済)で、自分の避難所の場所を確認しておこう
- ※感染症対策で、今後増開設する可能性もあります。



参考① 「あかちゃんとママを守る防災ノート」 pdfがいろいろなサイトに貼ってあります。とても具体的で参考になります。ぜひ検索して読んでね！

参考② 三鷹市安全安心メールを登録しよう→



まとめ→備えは絶対必要です。防災用品は定期的に見直しましょう。特に小さいお子さんがいるおちは、成長に伴い必要なものがどんどん変わっていきますよ。実際に少し成長した子どもの様子や行動を脳内シミュレーションしてみて、今より少し未来に必要なものを備えると良いです。いろんな媒体でライフハック的なものも紹介されていますよね。一度チェックしてみましょう！

ともかく、スマホの充電確保が一番大事かも。スマホは情報収集や家族との連絡の命綱！モバイルバッテリーはソーラー(太陽光発電機能)付の大容量で高速発電のものが役に立ちます！

Webの「みたか子育てねっと・子育てコンビニ※6月巻頭特集」で子育て中のママたちにアンケートをとりました。「長期おうち生活で、やっちゃった！なこと、新たに発見したこと」だよね〜と共感できることも多いです。ぜひサイトをご覧ください♪
<http://convini.kosodate.mitaka.ne.jp/>



緊急事態宣言中、NPO法人子育てコンビニでは、Zoom利用でおしゃべり会を開催していました。参加してくれた皆さん、ありがとうございました♪