

幼児期の食育について

食べることは生きること。「食」は子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。親子のコミュニケーションを通じて、豊かな食の体験をつみ重ねていくことで生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができる「楽しく食べる子ども」に育てましょう。

1日の食事のめやす



- 1日3食「主食+主菜+副菜」をそろえましょう。
- 下の図を参考に1日、もしくは2～3日単位でバランスを考えましょう。

		1～2歳	3歳～5歳
毎食食べる	主食 エネルギーになる	ごはん 子ども用茶碗軽く1杯	ごはん 子ども用茶碗1杯
	主菜 たんぱく質を多く含む	魚1/2切れ、または ハンバーグ1/2個	魚1切れ、または うすぎり肉2枚
	副菜 ビタミン、ミネラルを多く含む	具たくさんみそ汁	野菜の煮物1皿 みそ汁
食事でもおやつでも	牛乳・乳製品 カルシウムを多く含む	牛乳コップ1～2杯	牛乳コップ1～2杯
	果物 ビタミンを多く含む	みかん1コ またはりんご1/2コ	みかん1コ またはりんご1/2コ



バター、油、マヨネーズなどの油脂は、多くなりすぎないように注意。

間食（おやつ）について

幼児期の子どもが一度に食べられる量は限られるため、間食（おやつ）でエネルギー、栄養素、水分を補うことが目的です。しかし、与え方によっては栄養素の偏りや生活習慣の乱れを招くことがあります。間食（おやつ）は食事の一部として考えましょう。

- お菓子やジュースは離乳期を完了してから
- 食事できれいなものをプラスして
- 与えるなら時間を決めて1日1～2回

【おやつ例】



子どもの朝食が大切なワケ

●子どものころ毎日朝食を食べることは将来の健康につながる

小学生のころ「1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていた」、「毎日朝食を食べていた」人は、大人になっても朝食をとる頻度が高いという調査結果があります。子どものころの「規則正しい食事」が大人になった時の健康的な食習慣に影響を与えている可能性があります。

●朝食の準備、簡単にできるスピードアップのポイント

「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」が、朝食が毎日食べられない理由の主なもの。朝の忙しい時間を有効に使うための時短工夫を取り入れてみましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利です。

①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってももちろんOK。

サラダセットで
皮むき、カットを省略

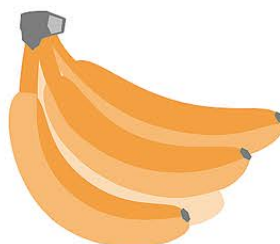
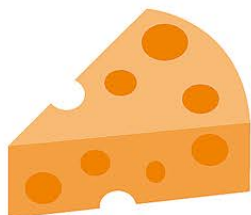


カット野菜や冷凍野菜で
作る時に必要なだけ



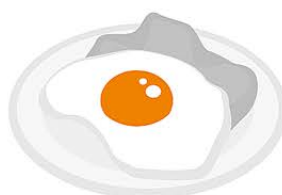
②調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



子どもの歯の健康

じょうぶな歯で、よくかんで食べることは、健康なからだをつくるうえで、とても大切なことです。生えた歯は、大切にしましょう。



食べる機能の発達

食べる機能は、発達に合わせた適切な食事の形態や方法によって身につきます。

離乳の上手な進め方	指しゃぶりは大切 なんでも口に入れてみたい	下唇に合図してからとせませす	舌でつぶせる硬さの食べものを口の前から順番に	歯ぐきでつぶせる硬さの食べものを使った一口量のかじりと	口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら覚える
月齢	離乳準備期 (4~5か月)	離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9~11か月)	離乳完了期 (12~15か月)
口唇と舌の動きの特徴	半開き、上下唇ともほとんど動かない 舌は前後運動が中心	口唇を閉じて飲む 上唇の形を変えずに下唇が内側に入る まだ舌の前後の動きがみられる	左右同時に伸縮 上下唇がしっかり閉じて薄くみえる 舌の上下の動き(押しつぶし)	片側に交互に伸縮 上下唇がねじれながら協調咀嚼く側の口の角が縮む 舌の左右への動き	上肢・手指と口の動きの協調運動を覚える 自分で道具を使った食べる動きの学習

離乳中期ごろまでは、食べ物を食べさせながら、唇で食べ物を取り込む動き、舌で押しつぶす動き、歯ぐきですりつぶす動き、つぶした食べ物を唾液と混ぜ合わせて飲み込む動きなどを身につける時期です。離乳後期は、目と手と口をどのように動かせば上手に食べられるようになるかを繰り返し練習し、一人で食べる準備をする時期なので、十分に「手づかみ食べ」をさせましょう。

また、食事はいつも楽しい雰囲気、そして離乳の進め方は、焦らず、急がず、ていねいに、を心がけましょう。

乳幼児の摂食指導—お母さんの疑問にこたえる— (医歯薬出版) 平成12年 より引用



歯の磨き方

こどもが歯ブラシを持って歩き回ったり、遊んだりしないようにしましょう。

★乳歯が生えたら

歯ブラシで歯を磨きましょう！

こんな歯ブラシを使おう

歯ブラシの毛の生えている長さは、お母さんの人さし指の幅ぐらいがちょうどいいでしょう。



一日一回の仕上げ磨きで、おやこのスキンシップを深めましょう。楽しみながら歯磨きの習慣をつけましょう。

こどもを膝の上に寝かせると口の中が良く見える。

歯ブラシは、エンピツ持ちにすると細かい動きができる。力も入り過ぎない。

歯と歯の間には、糸つきようじを使う。



機嫌のよい時にする。

歯ブラシは仕上げ磨き用とこどもに持たせる用の2本を用意する。

ほっぺたは、指を入れ膨らませる。

上唇の裏のすじは指でそっとおおう。

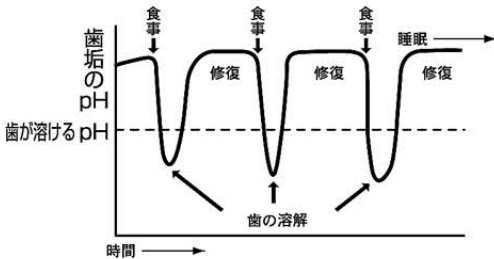
むし歯予防



むし歯はどうしてできるの？

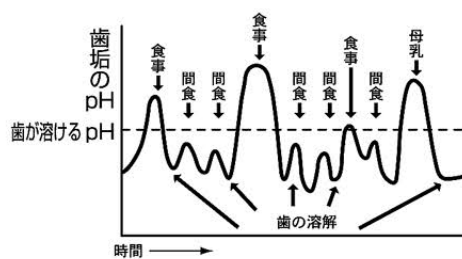
歯垢（歯の汚れ）が、食べものの成分（糖分）を酸にかえます。その酸が歯を溶かして、むし歯ができるのです。

〈生活リズムがあると〉



飲食すると一時的に歯が溶解します。しかし、唾液の働きで時間をかけてもとに修復されます。

〈だらだら食べると〉



たえず飲食していると歯の溶解が続き、修復される回数が減ってしまいます。これを繰り返しているうちにむし歯になります。

1歳6か月頃ではおやつの回数が午前と午後との2回です。時間を決めて生活リズムをつくりましょう。

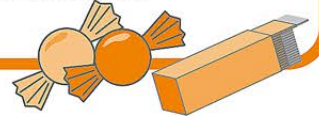
哺乳びんにジュース・ミルク等を入れたり、母乳を飲みながら寝たり、夜中に飲んだりしていると、上の前歯がむし歯になりやすいです。



ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん入っています。のどが渴いたときの水分補給はお茶にしましょう。



『シュガーレス』『ノンシュガー』の表示があるガム、あめ、チョコレートはむし歯の原因になる糖を使っていません。



フッ素でむし歯予防

フッ素が歯の表面に取り込まれると、むし歯菌の作る酸に溶けにくい歯を作ります。フッ素を上手に利用してむし歯を予防しましょう。いろんな方法があります。お子さんの状況に応じて取り組みやすい方法を選びましょう。

【フッ素の働き】

歯を強くする
再石灰化を促進する
むし歯の原因菌のだす酸を抑える

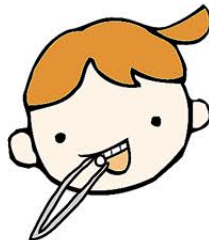
定期的な歯科検診に合わせて、フッ素塗布を受けましょう！



【フッ素の利用方法】



フッ素入り歯磨き剤の使用
(予防効果20~30%)



フッ素塗布 年2~6回実施
(予防効果30~40%)



フッ素洗口 4歳頃から中学生まで実施
(予防効果50~80%)

アトピーについて考えましょう

人間には外界の異物から体を守るために、異物が体内に入るとそれを取り除こうとする働きがあります。この働きを免疫と言ひ、本来は身体を守る大切な役割を果たしてくれています。アレルギーはこの免疫が過剰に反応して身体に有害な症状を起こす場合を言ひます。アレルギー反応によって起こる代表的な病気はアトピー性皮膚炎、ぜんそく、アレルギー性鼻炎や結膜炎があります。

アトピー性皮膚炎は体質に加えて、食物やダニ、ハウスダストなどの原因となる物質、汗やホコリ、精神的ストレスなどの悪化要因が複合して生じます。原因物質は人により、また年齢によって異なりますし、不明の場合も少なくありません。原因がはっきりしている場合は根治療法も可能ですが、原因が不明な場合は薬による対症療法になります。しかし、いずれにしても悪化要因から身を守ることは大切なことですから日常生活での注意点を守るようにしましょう。

スキンケア

湿疹のある皮膚は汚れやすく、細菌が繁殖しやすいものです。またかゆみのために皮膚に傷をつければ症状を悪化させます。皮膚を清潔にし、症状を悪化させる刺激を避けることで、かゆみを押さえ二次感染を予防しましょう。

●爪はきれいにしましょう。

短い爪にしましょう。のこぎり様爪は皮膚を傷つけます。

●シャワーや入浴をこまめにしましょう。

ジクジクの部分はシャワー程度にし、他の部分は石けんを使って、やさしく、良く洗いましょう。湯はなるべくぬるま湯で、ゴシゴシこするのはやめましょう。入浴後は水分をよくふいて、肌のほてりがさめてから塗り薬をつけましょう。

●お風呂上がりすぐに保湿をしましょう。

入浴後は保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。入浴の時だけでなく着替えの時など、少しでも皮膚が乾燥していると感じた時には保湿剤を全身に塗りましょう。

●衣類からの刺激にも注意しましょう。

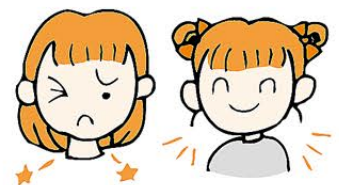
硬くてゴワゴワしたものは皮膚を刺激します。袖口やパンツのゴムもゆるめに。素材は木綿が最適。

●洗剤にも気配りをしましょう。

石けんは普通の石けんで大丈夫。量は表示を守り、多すぎないよう。すすぎをしっかりと。蛍光漂白剤、柔軟剤、酵素を含む洗剤は避けた方が良いでしょう。

●ヘアスタイルも考えましょう。

毛先があたらならないようなヘアスタイルで。特に首筋に当たらないように。散髪したらできるだけ早く洗髪してあげましょう。



生活環境の整備

ダニ、ほこり、ペットの毛やフケなど原因となる要因を除去し、ペットは戸外で飼って、アトピー性皮膚炎の発生や悪化を防止しましょう。

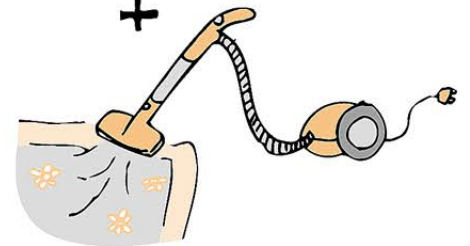
●お部屋や寝具の改善・工夫をしましょう。

板張りが理想です。カーペットはできるだけ避け、家具は少なく、本棚にはガラス戸があるものが理想。

できるだけ風通しを良くして、部屋を乾燥させましょう。ベッドは床から50cm以上が風通しの面でも効果的です。ぬいぐるみは少なくするか、洗濯のできるものに。毛布はタオルケットか綿毛布にし、シーツをかけましょう。枕は洗濯のできるものにしましょう。



+



●掃除や洗濯をこまめにしましょう。

シーツや布団カバーは1週間に1回程度の洗濯を。カーテンは1年に2回位。床には毎日掃除機を。吸引力が強く、フィルターつきのものを。押し入れの掃除も忘れずに。日光干ししたあとの布団や毛布は表裏とも必ず掃除機をかけましょう。季節の変わり目、押し入れから出した布団は特に念入りに。大掃除は年に1回、梅雨明け頃をみはからって。

ストレス対策

ストレスが加わると自律神経やホルモンを介して肥満細胞（マスト細胞）のヒスタミン顆粒が放出され症状を悪化させます。アトピッ子の養育は神経を使うことが多いため、お母さんがイライラしやすいのは理解できますが、お母さんのストレスをうまく発散させ、イライラを子どもに向けない工夫をしましょう。

●アトピー症状は波があります。 症状に一喜一憂すれば親の神経が疲れます。

痒みがひどいと安眠できません。薬を上手に使う親共々休息を。完全な育児はできません。自分のできる範囲で工夫しましょう。同じアトピッ子でも原因が違います。他の子どもとの比較はやめましょう。根拠のない情報に惑わされないようにしましょう。困ったことがあれば、主治医や保健所に相談してみましょう。親の気分転換ができる場を作るようにしましょう。



予防接種を受けましょう

● 予防接種はなぜするのでしょうか。

- ① 病気に対して免疫をつけ、子どもを病気から守る。
- ② 感染症を流行させない。



● じょうずに予防接種を受けましょう。

受ける年齢や方法が決められていますので計画的に受けましょう。

① 受ける方法について

岡山市が実施する予防接種は岡山市内の協力医療機関等で接種できます。医療機関によっては接種日を定めている場合がありますので、必ず事前に確認してください。

② 予防接種を受ける前に

- ① 予防接種は、からだの調子のよいときに受ける。
- ② 心配なことがあれば、あらかじめかかりつけ医によく相談しておく。
- ③ 市から生後1か月頃までに送付される「予防接種手帳（親子手帳別冊）」の中の説明をよく読んでおく。



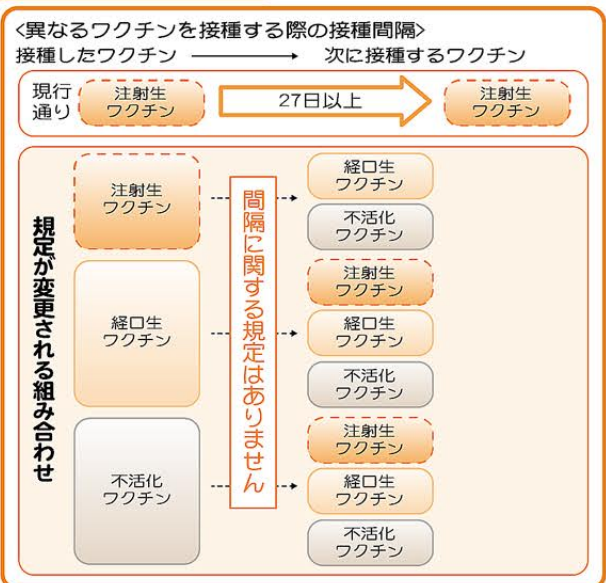
③ 違う種類のワクチンを接種する場合の間隔

2020年10月1日から異なるワクチンを接種する際の接種間隔の制限が緩和されました。

2020年9月30日まで



2020年10月1日から



＜注意＞

- ・ 接種から数日間、発熱や接種部位の腫れなどの症状が出ることがあります。規定上接種が可能な期間であっても、必ず、発熱や接種部位の腫れがないことなど、体調に問題がないことを確認してから、接種してください。
- ・ 特に医師が認めた場合、同時接種を行うことができます。
- ・ 同一のワクチンを複数回接種する場合の接種間隔については添付文書等の規定に従ってください。

予防接種一覽表

令和4年4月現在

種類	実施方法	料金	実施期間	標準的な接種年齢 (接種可能な年齢)	標準的な受け方・その他
ロタウイルス	個別	無料	通年	【ロタリックス】 出生6週0日後から24週0日後	27日以上の間隔を置いて 2回接種
				【ロタテック】 出生6週0日後から32週0日後	27日以上の間隔を置いて 3回接種
※標準的には、生後2か月から出生14週6日までに初回接種をおこないます。					
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	個別	無料	通年	生後2～7か月未満 (生後2か月～5歳未満)	・接種開始月齢2～7か月未満 初回3回 追加1回 ・接種開始月齢7～12か月未満 初回2回 追加1回 ・接種開始年齢1～5歳未満 1回
小児用肺炎球菌	個別	無料	通年	生後2～7か月未満 (生後2か月～5歳未満)	・接種開始月齢2～7か月未満 初回3回 追加1回 ・接種開始月齢7～12か月未満 初回2回 追加1回 ・接種開始年齢1～2歳未満 2回 ・接種開始年齢2～5歳未満 1回
B型肝炎	個別	無料	通年	生後2か月～9か月未満 (出生後～1歳未満)	27日以上の間隔を置いて2回接種後、1回目から139日以上の間隔を置いて3回目を接種
四種混合 〔ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ〕	個別	無料	通年	〈I期初回〉 生後3～12か月未満 (生後3～90か月未満)	20日～56日までの間隔で3回接種
				〈I期追加〉 I期初回終了から12～18か月後 (生後90か月未満)	I期初回終了後、1回接種 ※ I期初回終了から少なくとも6か月はあける
三種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風) ワクチンは通常の販売が終了しています。三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンで接種を開始した人で、三種混合の未接種分は、四種混合ワクチンで接種してください。不活化ポリオのみ未接種分がある場合は、不活化ポリオワクチンで接種してください。					
二種混合 〔ジフテリア 破傷風〕	個別	無料	通年	〈II期〉 11歳 (11～13歳未満)	1回接種 ※三、四種混合 I期を終了した人が対象 (三、四種混合 I期の対象者で、百日せきにかかった人は、二種混合 I期を接種可能 (無料))
BCG	個別	無料	通年	生後5～8か月未満 (生後0～12か月未満)	直接BCGワクチンを1回接種
水痘	個別	無料	通年	〈1回目〉 生後12～15か月未満 (生後12～36か月未満)	1回接種
				〈2回目〉 初回終了後6～12か月後 (生後12～36か月未満)	1回接種 ※初回接種から少なくとも3か月はあける
※過去に接種歴、罹患歴のある人は対象外となることがあります。					
麻しん (はしか) ・風しん	個別	無料	通年	〈I期〉 生後12～24か月未満 〈II期〉 5歳以上7歳未満の人であって、 小学校就学前の1年間にいる人	麻しん風しん混合ワクチンを1回接種 ※単独ワクチンの接種も可
日本脳炎	個別	無料	通年 4～6月 が望まし い	〈I期初回〉 3歳 (生後6～90か月未満)	6日～28日までの間隔で2回接種
				〈I期追加〉 4歳 (生後90か月未満) ※ I期初回終了の約1年後	I期初回終了後、1回接種 ※ I期初回終了から少なくとも6か月はあける
				〈II期〉 9歳 (9～13歳未満)	1回接種
				※日本脳炎の特例措置について (平成17年5月30日付で積極的勧奨の中止があったことによる特例措置)	
① 「平成19年4月1日」以前生まれで20歳未満の人 〈I期〉及び〈II期〉の不足回数 (1～4回) を接種することができます。					
② 「平成19年4月2日から平成21年10月1日」生まれの人で、〈I期〉の対象年齢内に3回の接種が完了できなかった人は、 〈II期〉の対象年齢内で〈I期〉の不足回数を接種することができます。					
子宮頸がん (HPV) ※	個別	無料	通年	中学1年生 (小学6年生～高校1年生の女子)	サーバリックス 3回 (0・1・6か月後に3回接種) ガーダシル 3回 (0・2・6か月後に3回接種)

(注1) 「標準的な接種年齢」とは、それぞれの予防接種を受けるのに最も適した年齢のことです。()内の「接種可能な年齢」の範囲内であれば、定期接種として受けられます。ただし、ヒブ・小児用肺炎球菌については、接種時の月齢や接種間隔により接種できる回数が異なります。標準的な接種間隔から外れた場合は、かかりつけ医や保健所へご相談ください。すべての予防接種において、接種可能な年齢以外での接種は任意接種となり、有料で事故の際も行政による補償はありません。

(注2) 予防接種を受ける時は予防接種手帳、親子手帳 (母子健康手帳) をお持ちください。また、接種をしてもらえる日、時間など必ず医療機関に確かめてお出かけください。

(注3) 岡山市内で個別接種を行う医療機関であれば学区に関係なくどの医療機関でも接種できます。

(注4) 岡山県内の他市町村の医療機関でも無料で予防接種を受けられる場合がありますので、ご希望の医療機関にお問い合わせのうえ、ご利用ください。

(注5) 岡山県外の医療機関で予防接種を受ける場合は有料となり、また事前に予防接種依頼書が必要になります。依頼書の申請は保健所感染症対策課 ☎803-1262までお問い合わせください。

※ 令和3年11月に勧奨を再開しました。接種を希望する場合は、医療機関で配布される説明書をよく読み、ワクチンの有効性と副反応のリスクを十分に理解した上で接種を受けてください。

食物アレルギー

～食物アレルギーは、正しい診断に基づいた必要最低限の食事制限が原則です～

食物アレルギーとは

原因の食物を食べた後に、免疫機序（アレルギー）を介して身体にとって不利益な症状（皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、アナフィラキシーなど）がひきおこされる現象です。

多くは、原因食物を食べてすぐから 2 時間以内にみられるアレルギー反応（即時型反応）により症状を示します。最も多く出る症状は皮膚症状ですが、アナフィラキシーショックを呈することもあるので注意が必要です。

★症 状

- 【皮膚粘膜】 かゆみ、じんましん、顔面紅潮、眼充血、まぶたの腫脹 等
- 【口腔咽喉頭】 口腔、口唇、舌の違和感、腫脹、のどの痛み、かすれ声 等
- 【消化器症状】 腹痛、吐き気、嘔吐、下痢 等
- 【呼吸器症状】 くしゃみ、鼻汁、鼻づまり、咳、呼吸困難
- 【全身症状】 低血圧、アナフィラキシーショック（意識がなくなる） 等

★卵、牛乳、小麦が「3 大アレルゲン」

アレルギーをおこす原因物質をアレルゲンといいます。食物アレルギーの場合、卵・牛乳・小麦が「3 大アレルゲン」です。このほか、大豆、そば、サバ、カニ、エビ、オレンジなどの果実、チョコレート、ピーナッツ、添加物や着色料等があります。

～正しい診断は、問診・検査・除去・負荷試験で確定します～

1 問 診

疑われる原因の食べ物を食べた時の症状と経過時間、年齢、乳幼児期の栄養方法などや、食物日誌などを活用して、症状と食べ物の関連を観察することが重要です。

2 検 査

① 血液検査

血液中の血中抗原特異的 IgE 抗体を調べます。IgE 抗体陽性（感作されていることを示す検査所見）と食物アレルギー症状が出現することとは必ずしも一致しないので、総合的に診断する必要があります。

② 皮膚テスト

血液検査で検出できない食物に関しては、プリックテスト（皮膚テスト）を行います。

③ 食物除去試験

疑わしい原因食物を 1～2 週間完全に除去し、症状がよくなるかどうかを観察します。（食物日誌をつけて除去の確認も重要です）

④ 食物負荷試験

疑わしい原因食物を食べた時の反応を見ます。専門の医師が入院設備のある施設で行うことが望ましいです。

食物アレルギーの治療

正しい判断に基づいた必要最低限の原因食物の除去が原則です。

- 除去の程度は一人ひとり異なります。必ず医師の指導のもとで行ってください。
- 毎日、食物日誌をつけて活用しましょう。
- 代替食品についての知識を持ちましょう。
- 成長・発達（親子手帳を利用して成長曲線の経過観察）を医師と観察しながら進めましょう。
- 食事制限の解除時期についても、専門の医師のもとで検査結果の定期的な見直しを参考にしながら判断します。

*アレルギー性疾患発症予防のために妊娠中・授乳中に食物制限を行うことは十分な根拠がないために通常勧められていません。

食物除去によるストレスを発散しながらお母さん一人で抱え込まないようにしましょう。

経過

乳児から幼児期早期の即時型食物アレルギーの主な原因である鶏卵、乳製品、小麦の多くは、成長とともに80~90%がよくなっていきます。（池松かおりらアレルギー2006；55：533-41.）

学童から成人で新しく発症する即時型の原因物質は甲殻類、小麦、果物、魚類、そば、ピーナッツが多く、耐性の獲得の可能性は乳児期発症に比べると低いです。

アレルギーの子どもの調理の工夫

1 新鮮な食材を使う

魚介類は鮮度が落ちると、アレルギー反応に似た症状を引き起こすことがあります。

2 基本の調理をする

アクの強い野菜等の下ごしらえは水にさらす、下ゆでするなど基本どおりの方法できちんとアク取りをしましょう。

3 よく加熱する

食品は生や生に近い状態ではアレルギーをおこしやすくなります。よく加熱調理したものを食べさせるようにしましょう。

4 食品添加物が少ないものを

食物アレルギーがあると、食品添加物によってもアレルギー様反応が出る場合があります。

5 メニューを工夫して

同じ食材や調理法がつづかないように献立を立てましょう。



母と子の防災について考えよう

近年、各地で大きな災害が起きています。もしもの時のために、日頃から各家庭で防災対策を考えておくことは、大切です。妊娠中～産後は、思うように動けないため避難行動が難しく、赤ちゃんは衛生状態に気をつけるなど、配慮が必要になります。

非常持ち出し品リスト

リュックサック等にまとめて置いておきましょう

地震など大災害が発生した場合、ライフライン（水道やガス等）が使えなくなったり、物資の確保が難しくなります。

<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶
<input type="checkbox"/> ベビーフード	<input type="checkbox"/> 親子手帳	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> おもちゃ	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> 着替え・下着
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 大判の風呂敷（授乳ケープのかわり）	<input type="checkbox"/> ナプキン
<input type="checkbox"/> 食料、水	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 食器（割りばし・スプーン等）
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 防寒用アルミシート	<input type="checkbox"/> カイロ・冷却ジェル
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> 携帯充電器	<input type="checkbox"/> 現金（小銭）	<input type="checkbox"/> 家族の連絡先
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> メモ・鉛筆
<input type="checkbox"/> ゴミ袋	<input type="checkbox"/> 裁縫セット	<input type="checkbox"/> スニーカー
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



※各家庭の実情に合わせて備えましょう

非常備蓄品を揃えよう

自宅で過ごす時に必要な備蓄品

ローリングストックとは

普段から少し多めに食料や加工品、日用品を買っておき、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食料などを家庭で備蓄することです。

ローリングストックのメリット

無理なく始められる。
保管場所、備蓄品を常に把握できる。
賞味期限を過ぎることがない。
災害時も普段と同じものを使用できる。

ローリングストックしやすい備蓄品

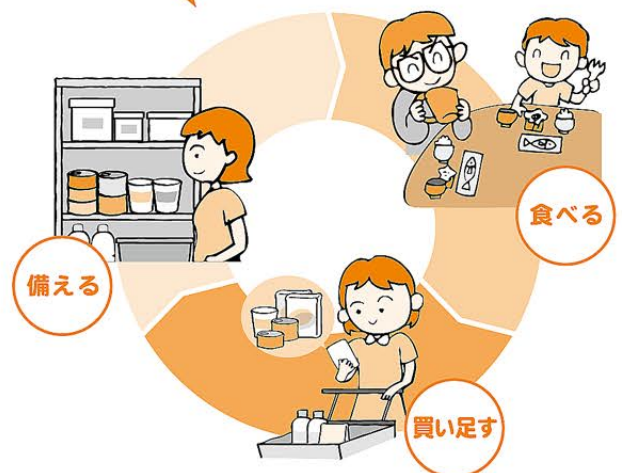
<食品>

水（飲料水は1人1日3L）・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品・おやつ
（1～2日は冷蔵・冷凍庫の食材を活用し、以降は備蓄した食材を活用）

<日用品>

トイレットペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・歯ブラシ・生理用品・紙おむつ・お尻ふき

非常時の備蓄はローリングストックで！



防災対策のポイント

- 家族の連絡先など、紙に書いておきましょう。携帯電話など充電が切れるとわからなくなります。
- 非常持出品は、半年毎に見直してみましょう。子どもの衣服は1サイズ大きめを準備しましょう。
- 災害によって避難場所は違います。ハザードマップや、避難場所を岡山市のホームページで確認してみましょう。

災害時、子どもに積極的に声をかけたり
抱きしめてあげてあげましょう
お気に入りのおもちゃなど
あるとよいですね

岡山市防災

検索

災害時の安否確認について

～家族で事前に話し合っておきましょう～

災害用伝言ダイヤル(171)

被災地内の電話番号を使い、安否情報など音声で録音・再生するボイスメール。

災害用伝言板(web171)

インターネットを経由し、電話番号をキーとして伝言情報の登録が可能なサービス。

受動喫煙にご用心

たばこの煙は、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）と、火のついた先からたちのぼる煙（副流煙）があります。たばこを吸わなくても周囲に吸う人がいると、吸った人が吐き出す煙（呼出煙）や副流煙を吸ってしまうことになり、これを受動喫煙といいます。

自分が吸わないようにするのはもちろんですが、職場や家族など、周りの人にも協力してもらい、タバコの煙を吸わないようにしましょう。

あなたの身のまわりの環境をチェックしてみましょう。

- お店を選ぶとき、禁煙になっていることを確認していますか？
- 自分や身近な誰かがタバコ(加熱式タバコを含む)を吸っていませんか？
- 換気扇の下で吸っているから大丈夫と思っていないですか？
→換気扇の真下で作った料理のにおいが家中に漂うように、タバコの煙すべてを換気扇で外に出すことはできません。
- 空気清浄機を置いているから大丈夫と思っていないですか？
→最近の機種は、タバコから発生するPM2.5を除去できるものもありますが、たばこの煙の成分の約96%が気体(ガス)であり、空気清浄機を素通りしてしまうので、有毒な成分を取り除くことはできません。

2020年4月1日から、飲食店をはじめ、事業所でも屋内に喫煙室がある場合は、標識を掲示することが義務づけられています。望まない受動喫煙を避けるため、標識を役立てましょう。