

避難準備情報などの名称変更

平成28年台風第10号による水害では、死者・行方不明者27人が発生するなど、東北・北海道の各地で甚大な被害が発生しました。特に、岩手県岩泉町では、高齢者福祉施設が被災し、入所者全員が亡くなるなど、高齢者の被災が相次ぎました。

内閣府は、高齢者施設で適切な避難行動がとられなかったことを重く受けとめ、高齢者などが避難を開始する段階であるということを明確にするため、「避難準備情報」を「**避難準備・高齢者等避難開始**」に、「避難指示」を「**避難指示(緊急)**」に名称変更しました。

※「避難準備・高齢者等避難開始」・「避難指示(緊急)」に名称変更されましたが、引き続き高齢者でないかたも発令の際には、いつでも避難ができる準備をし、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

もしもの災害時に適宜適切な避難を行うために、普段から家族や地域で避難行動などについて確認しておくようにしましょう。

<避難情報の種類・とるべき避難行動>

弱

強

避難準備・ 高齢者等避難開始

- ・避難に時間を要する人(高齢のかた、障がいのあるかた、乳幼児など)とその支援者は避難を開始しましょう。
- ・その他の人は、避難の準備を整えましょう。

避難勧告

- ・速やかに避難場所へ避難しましょう。
- ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅のより安全な場所に避難しましょう。

避難指示(緊急)

- ・緊急に避難場所へ避難しましょう。
- ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅のより安全な場所に避難しましょう。

子育ての相談で「子どもが夜中に泣いて困っています」という話をよく聞きます。お腹がすいたりオムツが汚れたりした時や、鼻水や発熱の症状があつたりして体調が悪い時にもグズグズと夜泣きをする場合があります。こんな時は比較的原因が分かりやすいので対処しやすいですね。

よくある例として、昼間に初めての場所に行ったり、大勢の人の中に行った時など、いつもと違った体験に興奮した時、刺激が強すぎるのが原因となつて夜泣きするということがあります。

他には、環境の変化によって起こることもあります。引っ越しをしたり、兄弟が生まれたり、保育園に入園したなど、環境が大きく変わったことによるストレスから夜泣きを起こすこともあるのです。

夜泣きがひどい時には、体のトラブルや環境の変化を疑って受診することやストレスの原因を取り除いてやるのが大切です。

また、生活の流れをつくり起床、就寝、食事のリズムを一定にしてあげることも重要です。散歩に出かけて体を動かす時間をもち、ほどよい疲れから快い眠りに結びつけるなどの工夫もおすすめです。

しかし、夜泣きは原因も期間も個人差があり、あれこれやってみてもうまくいかず、場合によっては、ママやパパもフラフラになることがあります。そんな時は、一人で抱え込まずに周りの人に助けを求めて、ママやパパももうまくリフレッシュして乗り切りますように。

一人一人が備えてこ！
防災力UP！鳥羽
総務課防災危機管理室
☎ (25) 1118
vol.47

Vol.42
「夜泣き」
みんなで子育て
だっこで
ほっと
子育て支援センター
☎ (25) 7225