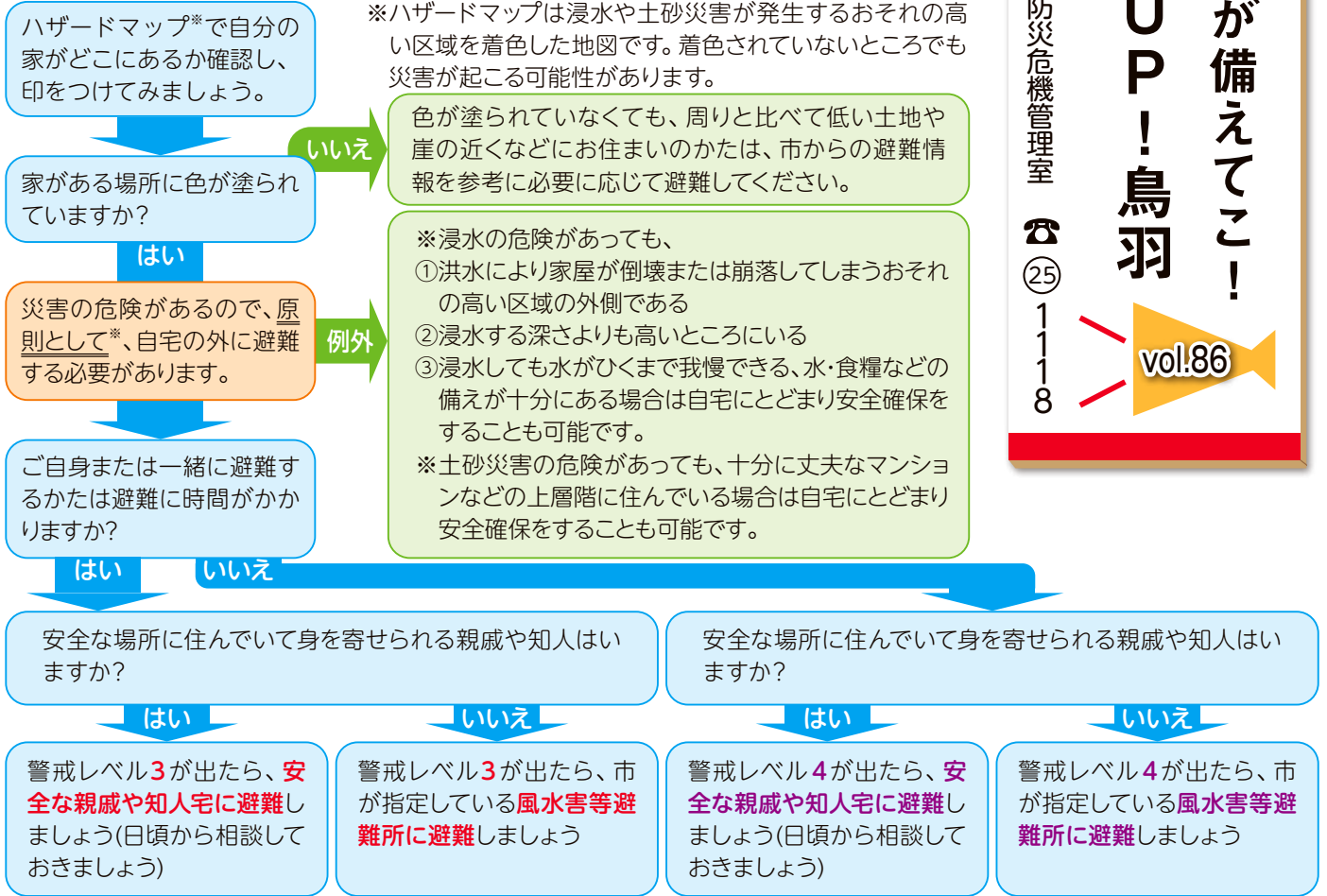


# 避難行動判定フローを確認しましょう！

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に自宅の災害リスクと取るべき行動を確認しましょう。

## あなたが取るべき避難行動は？ 必ず取り組みましょう



総務課防災危機管理室

(25) 1118

一人一人が備えてこい！

防災力UP！鳥羽

vol.86

先日、子育て相談の中で「1歳になりましたが、朝までに何度も起きてきて、ぐっすり寝てくれません」という相談がありました。

話を聞くと、夜は8時には布団に入り、一緒に寝るそうです。夜中はまだ寝てくれるのに朝方になるとすぐ起きてしまい、そうなるとうとう寝てくれず、そのまま起きてしまうそうです。自分なりに努力していてもなかなかうまくいかず、お母さんには寝不足や疲れもあるようでした。

十分な睡眠は、子どもの脳の発達や体の成長を促してくれる、その日の疲れを取ってくれるなどの効果があります。また、子どもが夜になかなか寝ないなどの悩みがあるときは、睡眠そのものよりも、1日の過ごし方に原因がかくれていることも多いのです。

例えば、  
 ◎寝るのが遅いので起きるのも遅く、朝日が浴びられない  
 ◎お昼寝が遅かったり長かったりして、寝る時間になっても眠くならない  
 ◎遊びが足りなくて、体力が余っていて眠くならないなどです。

原因は、たくさんあるのですが、周囲の大人が原因に気付くのは難しいかもしれせん。そのときは、子育ての専門知識がある専門家に相談しましょう。子育てで困ることがあるときは、ぜひ子育て支援センターにお越しください。あそびの広場「だっこ」でホッとひと息しましょうね。

Vol.55

子どもの睡眠

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

