

11月5日は、津波防災の日

平成23年3月に発生した「東北地方太平洋沖地震」では、東北地方の太平洋沿岸を襲った津波によって多くのかたが犠牲となりました。これを受けて、津波から国民の生命を守ることを目的に、同年6月に「津波対策の推進に関する法律」が制定され、「毎年11月5日」が「津波防災の日」と定められました。

この日は、1854年11月5日に発生した「安政南海地震」により、和歌山県を津波が襲った際に、稲に火を付けて暗闇の中で逃げ遅れているかたたちを高台に避難させて救った「稲むらの火」の逸話にちなんだ日です。

今年度の市防災訓練では一斉津波避難訓練は実施しませんが、この機会に、みなさん一人ひとりが、自分の避難場所や避難経路の確認などを行ってください。

津波防災のために 津波の心得

強い揺れや、弱くても長い揺れを感じたり、地震を感じなくても、

「大津波警報」「津波警報」を見聞きしたら・・・

- 津波はすごいスピードで迫ってきます。
とにかくすぐに高い所へ逃げてください。
- 各自が全力で逃げてください。
- 避難したら、警報や注意報が解除されるまで絶対に戻ってはいけません。

2つの約束

- ・家族と逃げる場所を決めておく
- ・自らの命を守ることに全力を尽くす

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.89



子どもの食事は、月齢に応じて変化していきます。生まれてしばらくは、おっぱいやミルクに始まり、半年を過ぎると「離乳食を開始しようかな」と思われるお母さんが相談に來所されます。開始する時期も目安になります。大人が食べているのを見て口元をじっと見たり、子どもからモグモグと口を動かしたりして、興味を示してくる「子どもが食べたがっているサイン」に気がついてほしいとお話しています。

厚生労働省の授乳・離乳の支援ガイドでは、離乳食の進め方の目安として、月齢により1回あたりの目安量も提示してあります。あくまでも目安であるため個人差があり、子どもの食欲や成長・発達の状態に応じて食事の量を調節してあげてほしいです。

離乳食も9～11か月ごろになると、赤ちゃんにも食べ物のお好みが出てきます。特に、初めて口にするものや食べ慣れていないものはなかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法や味付けを変えるなどして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合もあります。だから続けるのではなく、20分ぐらいいできりあげるようにしましょう。

また、お母さんが生懸命に食べさせようとすればするほど、子どもも大人も疲れてしまいます。そんな時は、ぜひ支援センターに来てお話ししましょう。あそびの広場『だっこ』でホッとひと息しましょうね。

Vol.56



子どもの食事

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