

# 妊産婦・乳幼児を守る 災害時ガイドライン





# はじめに

我が国において、この 20 年間に発生した地震として、平成 7 年の阪神淡路大震災、平成 16 年の新潟中越地震、平成 19 年の能登半島地震及び新潟県中越沖地震、そして最も記憶に新しい平成 23 年の東日本大震災があげられます。

特に、東日本大震災では、地震と沿岸部に到達した大津波等により、多くのかげがえのない命と築き上げた貴重な財産が失われました。

被災地では、多くの方が避難所生活を余儀なくされ、不安やストレス、環境の変化などにより身体的・精神的に影響を受けており、特に妊産婦及び乳幼児においては、その特性をふまえた支援が必要とされました。

本県におきましても、南海トラフ地震の発生が危惧されており、東日本大震災の教訓をいかした取組みが求められています。

このような状況の中、県といたしましては、市町村における防災計画や避難所運営マニュアルに、妊産婦及び乳幼児を守るための取組みを盛り込んでいただくため、「妊産婦・乳幼児を守る災害時ガイドライン」を作成いたしました。

今回、本ガイドラインを作成するにあたっては、東日本大震災で実際に被災地支援を行った県及び市町村の保健師との意見交換や、被災地である岩手県の保健師、助産師への取材を行い、妊産婦及び乳幼児を守るための配慮について、実際の現場の声からまとめ上げ、市町村が災害に備えた地域防災対策、避難所運営などをより具体的に考えていただける参考資料となるように工夫いたしました。

このガイドラインが、妊産婦・乳幼児を取り巻く人々に活用され、避難行動や避難生活での参考資料として役立つことを願っています。

最後になりましたが、このガイドラインの作成にあたり岩手県助産師会、釜石市役所を始めとした取材に御協力いただいた多くの皆様に深く感謝申し上げます。

平成 28 年 3 月

愛知県知事

大村 秀章





# ガイドラインの活用について

本ガイドラインは、避難行動や避難生活に支援を必要とする妊産婦や乳幼児を災害から守るため、心身の特性や避難生活で配慮してほしい留意点などをとりまとめ、市町村の防災対策の参考資料として役立てていただくことを目的として作成しました。

## ○ 作成の経緯

平成23年3月に発生した東日本大震災では、多くの命が失われた上、長期の避難生活を余儀なくされた方も多数にのぼり、その中には妊産婦や乳幼児も含まれていました。

このため、南海トラフ地震の発生が危惧されている本県においては、東日本大震災の教訓から学び、妊産婦や乳幼児を災害から守るためのガイドラインが必要であると考えました。

今回、本ガイドラインを作成するにあたっては、東日本大震災で実際に被災地支援を行った県及び市町村の保健師と意見交換や、被災地である岩手県の保健師、助産師への取材を行いました。

市町村において、妊産婦及び乳幼児を守るために、どのような配慮が必要であるかについて、実際の現場の声をお伝えし、事前の防災対策や避難所運営のあり方をより具体的に考えていただける参考資料となるように工夫いたしました。

### 【ガイドライン作成に向けての取組】

平成27年8月 市町村の防災対策の現状に関するアンケート調査

平成27年9月 乳幼児を持つ母親の災害に対する意識調査

平成27年10月 県内の防災対策の先進地の視察

平成27年10月 東日本大震災被災地支援を経験した県・市町村保健師との意見交換会

平成27年11月 岩手県釜石市保健師及び岩手県助産師会助産師への現地取材

## ○ 本ガイドラインの活用例

- ・ 妊産婦や乳幼児に対する理解を深めるために、既に市町村等で作成されている避難所運営マニュアルや要配慮者支援マニュアル等の補完としての活用
- ・ 避難所運営マニュアル等の見直しにあたって、妊産婦・乳幼児への対応を検討する際の参考
- ・ 市町村が地域住民に対して行う防災意識を高めるために行う講座等のテキストを検討する際の参考
- ・ 妊婦を対象とする「パパママ教室」や乳幼児健診など、妊産婦や乳幼児が集まる機会を捉えて行う講座等のテキストを検討する際の参考
- ・ 発災時において、実際の避難所等における支援の際の参考

## ○ 活用にあたっての留意点

- ・ 妊産婦及び乳幼児を災害から守るためには、地域の産婦人科医、小児科医、助産師などの医療関係者との連携が重要となりますので、防災対策における避難所との連携についても併せて検討していただくことが必要です。
- ・ 本ガイドラインで市町村への提言として述べている「妊産婦・乳幼児を守る災害時における留意点」については、「妊産婦・乳幼児を災害時に守る」ことを重点において記載してありますので、「愛知県避難所運営マニュアル」に記載されている事項よりさらに具体的な配慮をお願いしています。

## ○ 「妊産婦・乳幼児を守る災害時ガイドライン」の構成

項目	頁	活用方法
妊産婦及び乳幼児の心身の特性と配慮すべき事項	1	市町村職員が避難所運営等に携わるにあたり、平常時の妊産婦及び乳幼児のイメージができるよう、妊娠時期や乳幼児の月齢に応じた心身の特性や生活上の留意点について記載しています。
災害による妊産婦や乳幼児への心身への影響	1 1	災害時において、市町村職員が避難所運営等に携わるにあたり、災害による妊産婦や乳幼児への影響について理解できるよう、留意点等について記載しています。
東日本大震災における被災者支援活動を行った保健師、助産師からの意見	1 7	災害時において、市町村保健師等が避難した住民に対する支援を行うにあたり、東日本大震災で被災地支援を行った保健師の気づいた点や被災地である岩手県内の保健師や助産師が支援活動を通して気づいた生の声を記載しています。
乳幼児に対するこころのケア	3 7	災害時において、支援を行う県及び市町村保健師が支援を行うにあたり、災害時の乳幼児やその保護者のこころの状態や接し方など、心理的支援の参考となるサイコロジカル・ファーストエイドについて記載しています。
妊産婦・乳幼児を守るための災害時における留意点	5 3	市町村職員が、地域の防災対策や保健活動に活かしていただきたい、平常時及び災害時の留意点について記載しています。
市町村の防災対策の現状や先進地視察報告	6 3	県内市町村の防災対策の現状、乳幼児を持つ母親に対する意識調査の結果及び市町村職員が地域の防災対策を検討する際に参考となる先進事例について記載しています。
参考	7 7	災害時の医療救護活動や防災対策において連携が必要となる関係機関について記載しています。

# 目 次

<b>第1章 妊産婦及び乳幼児の心身の特性等</b>	
<b>第1節 妊産婦及び乳幼児の心身の特性と配慮すべき事項</b>	1
1 妊婦の特性	1
2 産婦の特性	6
3 乳児の特性	7
4 幼児の特性	9
<b>第2節 災害による妊産婦・乳幼児への心身への影響</b>	11
1 災害による妊産婦への心身の影響	11
2 災害による乳幼児への心身の影響	14
<b>第3節 東日本大震災における被災者支援活動を行った     保健師・助産師からの意見</b>	17
1 東日本大震災において被災地支援を経験した 県・市町村保健師による意見交換会	17
2 東日本大震災の被災地（釜石市）保健師との意見交換会	21
3 東日本大震災における被災者支援活動を行った 岩手県助産師会助産師との意見交換会	33
<b>第4節 乳幼児に対するこころのケア</b>	37
1 サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）について	37
2 子どもへの支援について	38
3 乳幼児を抱えた保護者への支援について	39
<資料>災害時の子どもたちの心と体に現れる反応と親への助言	42
<b>第2章 妊産婦・乳幼児を守るための災害時における留意点</b>	
<b>第1節 市町村から妊産婦・乳幼児を抱えた母親へ伝えてほしいこと</b>	53
1 大規模災害に備えた準備	53
2 大規模災害が発生し、避難所避難した時の対応	55
<b>第2節 妊産婦・乳幼児を守るための市町村への提言</b>	58
1 大規模災害に備えた準備	58
2 安心して生活できる避難所運営にあたっての留意事項	60
<b>第3節 その他</b>	61



### 第3章 市町村の防災対策の現状と先進事例

- |   |                              |    |
|---|------------------------------|----|
| 1 | 妊産婦・乳幼児に対する災害対策に関する調査（市町村）   | 63 |
| 2 | 妊産婦・乳幼児に対する災害対策に関する意識調査（保護者） | 67 |
| 3 | 災害時に妊産婦・乳幼児を守る市町村の対策（先進事例）   | 72 |

#### <参考>

- |   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
| 1 | 災害時における妊産婦、乳幼児の医療救護及び医療機関搬送 | 77 |
| 2 | 関係機関一覧                      | 78 |

# 第1章 第1節

## 妊産婦及び乳幼児の 心身の特性と配慮すべき事項



(参考・引用文献)

- ・妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン（東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課）



災害時の適切な支援のためには平常時から妊産婦や乳幼児の心身の特性を知ることが大切です。妊産婦や乳幼児は、個人差があり、妊娠週数や生後月齢等で心身が徐々に変化していくため、母子の特徴に対応することが重要です。

ここでは、妊産婦・乳幼児の心身の特性について掲載していきます。



## 1 妊婦の特性

### (1) 妊娠期の心身の特性と生活上の留意点

妊娠から出産までの期間は、胎児の健やかな成長のために大切な時期であり、母体にとっても心身の変化が大きい時期です。

妊娠期は、大きく分けて初期（妊娠0週～満15週、以下週数は満週数）、中期（妊娠16週～27週）、後期（妊娠28週～）に分けることができ、それぞれの時期で心身の状態は大きく異なります。

また、妊娠期には、つわりや倦怠感など妊婦特有の症状がありますが、症状の現れ方なども含めて、心身の状態は個人差が非常に大きいのが特徴です。

#### 《妊娠期を通じた心身の特性》

- 胎児が発育するにつれて、母体の体重、体型が変化する。
- 母体の基礎代謝量が増加する。
- ホルモンバランスの変化の影響を受け、新陳代謝が活発となり汗をかきやすくなる。おりものも多くなる。
- ホルモンバランスの変化の影響を受け、唾液の分泌が変化し、虫歯や歯肉炎などの歯周疾患にかかりやすくなる。
- 疲れやすく、長時間立ってられない。
- 重いものを持つことができない。
- ホルモンバランスの変化に加え、体型の変化、出産への不安、家族内での役割変化などにより、感情の起伏が大きくなる。

※ 心身の状態については、個人差が大きい。特に初産婦では、自分の心身がその後どのように変化するのかを自分でも予想できない場合がある。

母体の健康状態は、胎児の成長に大きく影響を及ぼすため、栄養のバランス、適度な運動や体重管理など、日々の生活において健康管理が必要な時期です。

《妊娠期を通じた生活上の留意点》

生活全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康維持や精神的安定のために、規則正しい生活が大事である。</li> <li>○ 休養、睡眠が重要である。</li> <li>○ 服薬に際しては、注意が必要である。</li> <li>○ 喫煙、飲酒は避ける。</li> </ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基礎代謝の増加に対応するために、一般的には、妊娠していない時よりも栄養を摂取することが必要である。</li> <li>○ 食事のバランスや量、体重の変化に注意する必要がある。</li> <li>○ 緑黄色野菜などにより、葉酸などのビタミン類や繊維をとる。</li> <li>○ 乳製品や小魚など、カルシウムを十分にとる。</li> <li>○ 鉄分が不足しやすいため、鉄分の多い食品をとる。</li> </ul>
清潔の維持	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 入浴やシャワーにより、皮膚や外陰部の清潔を保つ。</li> <li>○ 歯磨きやうがいなどにより、口腔の清潔を保つ。</li> </ul>

妊娠高血圧症候群（\*1）や血栓症（\*2）など、出産の危険要因となる疾患についての予防が必要です。疾患がある場合には、医師の指示のもと、生活面でより一層の注意が必要です。



\*1 妊娠高血圧症候群

妊娠中（妊娠 20 週以降）に血圧が上昇（上 140mmHg 以上 下 90mmHg 以上）する等の疾患をさす。重症の場合、けいれんなどを引き起こし、出産時の危険が大きい。

【予防】塩分を控える、適度に身体を動かす、カルシウムやカリウムを摂取する。

【治療後の生活】安静にする、栄養管理をする（減塩、適切なカロリーの食事をとる等）、薬物治療を行う。

\*2 血栓症

血管の中で血栓（血液の塊）ができる。妊婦の場合、母体や胎児への血流が詰まるなど、出産時の危険が大きい。妊婦は、一般の人に比べて血栓ができやすいといわれている。災害時に注意が必要なエコノミークラス症候群も血栓症の一種である。

【予防及び治療後の生活】水分を十分とる、足を高くして休む、適度に身体を動かす。

## (2) 妊娠初期（妊娠0週～15週）の特性

妊娠初期は、妊娠の確定診断を受け、母体が妊娠したことを精神的に受け入れ、身体の違和感に慣れていく時期です。

また、妊娠4～11週頃までは、流産の危険性が大きい時期です。



### 《妊娠初期の心身の特性》

- 本人にも妊娠の自覚がないことがある。
- 外見上、体型に大きな変化があらわれないことから、周囲の人には妊娠していることがわかりにくい。
- 体温が高めである。
- 妊娠4～7週は胎児の体の基本的な部分が作られる時期であり、薬の影響を受けやすい。
- 妊娠5～6週頃から、だるさ、吐き気、においに敏感になるなどのつわりの症状があらわれ、食べられる物も平常時とは異なったり制限されたりする。妊娠12～16週頃までに自然におさまる。
- ホルモンバランスの変化や自律神経の変化のため、めまいやたちくらみが起こることがある。
- 妊娠8週ころから便秘、頻尿傾向があらわれやすい。
- ホルモンバランスの変化に加え、つわりによる食生活の変化や、歯ブラシを口にしようとするとき吐き気がくるなどにより歯みがきができないなどの状態が続き、むし歯や歯肉炎などにかかりやすい。
- 神経過敏になりやすい。

### 《妊娠初期の生活上の留意点》

健康診査等	○ 妊娠届を市町村に提出することにより、母子健康手帳が交付される。母子健康手帳の活用及び健康診査受診による健康管理を勧める。4週に1度の健康診査受診が望ましい。
服薬	○ 特に、妊娠4～7週は薬の影響を受けやすいので、注意する。
流産の予防	○ 重いものの上げ下げや、頻繁な階段の上り下り、長時間の立ち仕事や無理な体勢などを避ける。また、旅行等も控える。
栄養	○ 良質のたんぱく質、カルシウムを摂取することが重要である。 ○ つわりのときに食べられる食べ物は個人差が大きいので、各人に適した対応を心がける。
歯みがき	○ 体調の良いときに、小さめの歯ブラシを使用するなどの工夫をしながら、口腔の清潔を保つようにすることが重要である。

### (3) 妊娠中期（妊娠16週～27週）の特性

妊娠中期は、妊婦が身体的に安定してくるため、日常生活を送るうえで、食事や動作などが楽になってくる時期です。

しかし、この時期には、妊娠高血圧症候群等が起こりやすく、また、流早産のリスクがあります。



#### 《妊娠中期の心身の特性》

- 胎動を感じ始める。
- つわりなどの妊娠初期の症状がおさまり、食欲が回復する。
- 体内を循環する血液量は、この時期に一番大きく増大する。胎児にも血液を必要とし、鉄分の需要量が増大するため、貧血を起ししやすい。
- 妊娠24週頃から、腹部が大きくなっていく。
- 腰痛や足のむくみを起ししやすい。
- 妊娠高血圧症候群にかかりやすい時期である。

#### 《妊娠中期の生活上の留意点》

健康診査等	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 24週を過ぎた頃から、2週間に1度の健康診査受診が望ましい。</li><li>○ 母乳育児に備えて、乳房ケアを開始する時期である。</li></ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 個人の状態により異なるが、一般的には、妊娠していない時より多めのエネルギーをとるようにする時期である。</li><li>○ つわりがおさまり、食欲が増進される時期であるため、食べすぎと体重管理に気をつける。</li><li>○ 妊娠高血圧症候群の予防のため、心身のストレスを避け、塩分の取りすぎや、肥満に注意する。また、貧血の予防のため、鉄分、ビタミン（VB12や葉酸など）に富んだバランスのよい食事を心がける。</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 動きやすい時期であるため、この時期に出産準備品などを用意したり、歯科健診を受けて、歯周病の母子感染を防ぐために歯の治療などを行うことが望ましい。</li></ul>



#### (4) 妊娠後期（妊娠28週～）の特性

妊娠後期は、出産に備える時期です。胎児の発育に応じて、妊婦の体型・体調も急激に変化するため、定期的な健康診断および健康管理が必要になると同時に、分娩に備えた精神的なケアも重要な時期です。

また、早産（妊娠37週未満）のリスクがあります。



##### 《妊娠後期の心身の特性》

- 妊娠32週頃からは、内臓が押し上げられて息切れや動悸が起こりやすくなり、足のつけ根の痛みを感じることもある。胃が圧迫されて1度にたくさん食べられないこともあり、食事の回数や間食が増えたりする。
- 妊娠36週頃からは、胎児が骨盤に下がって胃や胸のつかえがなくなり、呼吸も楽になる。
- 膀胱や直腸への圧迫が強くなり、頻尿や便秘がおこりやすい。
- 静脈瘤（じょうみやくりゅう）が、ひざの裏側やふくらはぎ、外陰部、肛門などに起こりやすい。
- 体重が増加し、腹部が大きくなり、足元をみることができないなどにより、身動きがとりにくくなる。
- 継続した睡眠がとりにくいことがある。
- 妊娠高血圧症候群や貧血を起こしやすい時期である。

##### 《妊娠後期の生活上の留意点》

健康診査等	○ 妊娠34週を過ぎた頃から、1週間に1度の健康診査受診が望ましい。
栄養	○ 個人により異なるが、一般的には妊娠していない時より、多めのエネルギーをとるようにする。 ○ 妊娠中期に引き続き、バランスのよい食事と体重管理に気をつける。
むくみ予防	○ 長時間立つことは控える。入浴で血行を良くする。
歯みがき	○ 食事や間食の回数が増え、口腔内が不潔になりやすいので、ていねいに歯みがきをする。



## 2 産婦の特性

出産後、子宮などが妊娠前の状態に戻る期間を産褥期（さんじょくき）といい、一般的に、6週間から8週間といわれています。特にこの時期は母体の回復のために十分な休養が必要となります。また、分娩に伴い、ホルモンバランスも変化する時期であり、心身ともに不安定な時期でもあります。

一方、育児の面では、母子の愛着形成に重要な時期であると同時に、自分の身体が回復しない状況でありながら、生まれたばかりの子どもの育児に慣れないなど、身体的・精神的に負担がかかりやすい時期です。

### 《産褥期の特性》

- 身体を回復する時期である。
- 分娩後の子宮からのおりもの（悪露（おろ））が続く。
- 分娩後の骨盤の緩みやゆがみの回復もあり、腰痛や疲労感がみられる。
- 分娩後、尿漏れや排便障害、痔などのトラブルが起こることもある。
- 授乳という行為に慣れるまで時間を要し、心身に負担がかかる場合もある。
- 乳腺炎などの乳房のトラブルが起こることがある。
- 育児に対する不安が強くなりやすく、産後のホルモンバランスの変化もあり、マタニティーブルーズ（\*1）、産後うつ病（\*2）の出現に注意が必要である。



#### \*1 マタニティーブルーズ

出産後のホルモンバランスの変化等により起こる、涙もろい、頭痛などの症状。出産直後から数日間で自然に終息する。

#### \*2 産後うつ病

出産後1～2週間から数か月以内に起こる、気分の落ちこみ、興味や喜びの喪失、食欲低下または増加、不眠または睡眠過多、疲れやすさ、気力や思考力・集中力の減退などの症状。重症化すると自殺などのリスクもあり、専門的な支援が必要である。

### 《産褥期の生活上の留意点》

休養	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 身体の回復を促進するため、休養を十分とる。</li><li>○ 夜間にも授乳のために2～3時間程度ごとに起きる必要があり、十分な睡眠がとれないことが多い。そのため、こまめに横になるなどして身体を休める。</li></ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 授乳中の場合は特に、バランスの良い食事に留意する。また、服薬については医師の指導を受ける。</li></ul>

### 3 乳児の特性

#### (1) 乳児期全般の特性

乳児とは、1歳未満の児をいいます。この時期は人生で一番大きく成長する時期です。乳児期は、十分な栄養に加え、体重あたりで成人の3倍の水分を1日に必要とするといわれており、哺乳は、成長と生命維持のために重要です。

この時期は、欲求を言葉にして訴えることができないため、親や周囲の大人が乳児の機嫌や排泄の状況など日常の様子をよく観察することが必要となります。



#### 《乳児期全般の心身の特性》

- 体重に占める水分の割合が多く、体から蒸発する水分量（不感蒸泄量）が多いため、水分を多く必要とする。
- 腎臓で尿を濃縮する力が弱いため、大人のように体内の水分が減ったときに尿の量を減らすことにより水分を調節することができず、脱水症状を起こしやすい。
- 体温調節機能が未熟なため、外気温に影響されやすい。
- 免疫や抵抗力が弱い。風邪をひきやすい。
- 皮膚が弱く、また、新陳代謝が激しいため、皮膚が汚れやすい。
- 母乳から離乳食へと食事形態が変化する時期であり、排泄もケアが必要である。
- ハイハイ・つかまり立ちなど、運動発達状態によって行動範囲が異なる。
- 言葉で意思を伝えることができないため、泣いて訴える。



#### 《乳児期の生活上の留意点》




栄養	○ 母乳や調製粉乳は栄養補給のために不可欠だが、一度に飲むことができる量が少ないため、乳児の状態に応じた頻度での、十分な哺乳が必要である。
体調管理	○ 唇や口の中の乾燥、体重の減少、尿量の低下などの症状は、脱水症状の兆候であり、注意が必要である。 ○ 体温調節のために、室温調節や衣服での調整が重要である。 ○ 感染症予防などのために、入浴など清潔の維持が重要である。 ○ 複数の予防接種が必要である。
その他	○ 周囲での喫煙は避ける。



## (2) 月齢ごとの心身の特性

乳児期の月齢ごとの特性と生活上の留意点を表にまとめます。

### 《乳児期の月齢ごとの心身の特性》

月齢	心身の特性	食事・栄養	生活上の留意点
新生児 (生後 28 日 未満)	・胎外生活への適 応時期  	・哺乳の開始	・室温 25 度前後 ・湿度 60%前後 ・体温調節が未熟なため、 日光、風、冷暖房が直接 あたらないようにする ・免疫が未熟なため、感染 症対策は重要である ・新生児専用の浴槽を使う ・へその消毒を行う
1～2 か月	・明るい方を見る ・大きな音に驚く		・外気浴を始め、徐々に外 の空気に慣れさせていく
3～4 か月	・首がすわる ・声を出して笑う		・健診を受ける
5～7 か月	・寝返りをする ・お座りをする ・手を伸ばして物 をつかむ ・乳歯（前歯）が 生えてくる	・離乳食の開始	・不慮の事故を防ぐ ・授乳後や離乳食を与えた 後、ガーゼや綿棒で歯のま わりをふく ・慣れてきたら歯ブラシで みがく
8～11 か月	・人見知りをする ・はいはいでの移 動 ・つかまり立ち ・つたい歩き		・不慮の事故を防ぐ ・柵などで囲い、乳児一人 で安全に遊ぶことのでき る場所を確保する ・歩けるようになるので履 物が必要になる



## 4 幼児の特性

### (1) 幼児期全般の特性

幼児期は、運動面、精神面、情緒面の発達が著しい時期です。親とともに行動する時期を経て、徐々に自我に目覚め、社会性を身につける時期です。

栄養面では、離乳食から幼児食へと変化していきます。咀嚼（そしゃく）機能は次第に完成し、消化機能も整ってきます。

#### 《幼児期全般の心身の特性》

- 年齢が小さいほど顕著な身体発育がみられる。
- 運動能力が高まる。
- 心身の発達の個人差が大きい。
- 情緒・自我の発達がみられる。
- 体重あたりの必要な栄養所要量は、成人に比べかなり多い。
- 咀嚼（そしゃく）機能、消化機能、排尿の調節機能は次第に完成するが、成人に比べると未熟である。
- 乳歯はむし歯になりやすく、進行が早い。
- 言葉を話すことができるようになる。
- 社会性が身についてくる。



#### 《幼児期全般の生活上の留意点》


生活習慣	○ 食事、排泄、就寝、衣服の脱ぎ着などの、生活習慣の確立時期であるため、子どものしつけが重要である。
栄養	○ 消化機能が未熟であるため、食事の一部として、間食が必要である。
排泄	○ 排尿の調節機能が未熟であるため、昼はトイレが自立できても、夜におねしょをすることがある。
むし歯	○ むし歯の病原菌は、保護者との食器（はしやスプーンなど）の共有で感染することが多いため、注意が必要である。保護者のむし歯の治療も感染の予防に重要である。
あそび	○ 運動能力の向上のため、適度な運動・外遊びが必要である。
その他	○ 運動能力が高まり、行動範囲が広がるため、生活のあらゆる面で、不慮の事故を予防する対策が必要である。



## (2) 年齢ごとの心身の特性

幼児期の年齢ごとの特性と生活上の留意点を表にまとめます。

《幼児期の年齢ごとの心身の特性》

月齢	心身の特性	食事・栄養	生活上の留意点
1歳 6か月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩けるようになる</li> <li>・階段をはってのぼる</li> <li>・親指とひとさし指でものをつまめる</li> <li>・ママ、パパなど意味のある言葉を話す</li> <li>・乳臼歯（奥歯）が生えてくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳の完了</li> <li>・コップを持ち自分で飲むことができる</li> <li>・てづかみで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で歯みがきを始める（仕上げは親が行う）</li> </ul> 
2歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足で飛びはねる</li> <li>・上下の歯が生え揃う</li> <li>・排泄の予告ができるようになる</li> <li>・自我が発達し、反抗期を迎える</li> <li>・よくいきかせると我慢することもある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーンで食べられる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレトレーニングをはじめることが多いが、失敗も多いため衣服等の替えが必要である。</li> <li>・反抗期を迎えるが、成長過程で当然のことと理解し、むやみに抑えつけない</li> </ul>
3歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段を歩いてのぼる</li> <li>・何でも自分でやりたがる</li> <li>・名前を呼ばれると返事をする</li> <li>・ごっこ遊びができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はしで食べられる</li> <li>・大人とほぼ同じものを食べられる</li> <li>・基本的な食習慣が確立する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うがいができるようになったら歯みがきは、フッ素入り歯みがき剤を使うようにする</li> <li>・屋外の遊びなど、運動をさせる</li> </ul>
4～ 6歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・でんぐり返りやスキップをする</li> <li>・一人でトイレに行くこと、服の脱ぎ着ができる</li> <li>・経験したことを話せる</li> <li>・自分の名前、住所等を話せる</li> <li>・質問が多くなる</li> <li>・永久歯が生えてくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全に一人で食事ができる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いの習慣などを身につける</li> <li>・友達遊びを通して、社会ルールを身につける</li> <li>・質問が多くなるが、面倒がらずに答えてあげる必要がある</li> </ul>

## 第1章 第2節

# 災害による妊産婦・乳幼児への 心身への影響



(参考・引用文献)

- ・妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン（東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課）
- ・災害時心のケア活動の手引き（愛知県健康福祉部障害福祉課こころの健康推進室）
- ・愛知県災害時保健師活動マニュアル（改訂版）（愛知県健康福祉部医療福祉計画課）





災害時において、妊産婦・乳幼児に対してどのように配慮したらよいかは、平常時の母子の状態を把握したうえで、母子がどのように影響を受け変化したかを理解し、被災時の影響を予測して対策をたてる必要があります。

災害により身体的・精神的ダメージを受けることにより、妊産婦では妊娠経過が不安定になりやすく、流産や早産の危険性が生じたり、乳幼児では環境の変化などの影響を受けやすく、体調を崩したり赤ちゃんがえりをするなどがみられることがあります。

ここでは、災害時に妊産婦や乳幼児が身体的・精神的に受ける影響について、掲載していきます。

心配なことがある場合は、ひとりで抱えこまず、健康相談で巡回する保健師等の専門職に相談することが大切です。



## 1 災害による妊産婦の心身の影響

### (1) 妊婦にみられる身体的な変化

妊婦には、流産や早産のほか、蛋白尿や体重増加、血圧の上昇、浮腫など妊娠高血圧症候群のリスクになりうる症状などがみられることがあります。

#### 《妊婦の身体的変化》

- おなかが張る（腹部緊満）。
- 胎動が一時的になくなる。
- 血圧が上昇する。
- 体重が増加する。
- 外陰部にかゆみを感じる。
- 腹痛がある（切迫流産・切迫早産）。
- 尿にたんぱくがでる、または多くなる。
- 性器からの出血がある。
- 浮腫（むくみ）が強まる。





## (2) 産婦にみられる身体的な変化

産婦には、母体の健康上、育児上の影響がみられることがあります。

### 《産婦の身体的変化》

- 母乳が一時的に減少する。
- 乳腺炎になる。
- 産後のおりもの（悪露（おろ））が増えたり、排出期間が長くなる。
- 発熱したり、風邪をひいたりする。

## (3) 妊産婦にみられる精神的な変化

被災時に妊産婦共通にみられる精神的な影響として次のような項目があります。これらについては、妊産婦に限らず、被災時に全般的に見られる精神的な変化であり、適切なメンタルケアを行うことが重要です。

一方、☆で示した変化については、産婦に特有の精神症状であるマタニティーブルーズや産後うつ病にも共通する症状です（P. 6 参照）。

### 《妊婦・産婦共通の精神的な変化》

- 家族関係など人間関係が変化する。
- 見捨てられた感じがする。
- 自分の気持ちを表に出す機会がない。
- 耳鳴りがする。
- 音や揺れに敏感になる。
- ふるえがとまらない。
- ☆ 食欲が増えたり減ったりする。
- ☆ いらいらしやすい。
- ☆ 疲れやすい。
- ☆ なんとなく気が滅入る。
- ☆ 無気力になる。
- ☆ 憂鬱になる。
- ☆ 熟睡できない、すぐに目が覚めてしまう。
- ☆ 毎日が不安で悲しい。



《妊婦に特有の精神的な変化》

- 胎児が大丈夫なのか、無事に生まれてくるか不安になる。
- 胎児への影響が心配になる。
- 流産が心配になる。
- 陣痛がきたとき、無事に病院まで行けるか不安になる

《産婦に特有の変化》

- 子どもがぐずり、なだめるのが困難でいららする。
- 子どもを必要以上に怒る。
- 子育てする気がなくなる。
- 母親として自責の念を抱く。  
(子どもが怖がりなのは、被災時の自分の精神状態のせいではないか、など)
- 思い描いていた妊婦生活や分娩に対しての喪失感がある。  
(予定していた医療機関での出産ができなかった、帝王切開になった、など)



## 2 災害による乳幼児への心身の影響

### (1) 乳幼児にみられる身体的な変化

乳幼児の身体的な変化では、免疫力が未熟であるために風邪などの疾患にかかる、脱水症状になる、肌が弱いためにおむつかぶれになるなどの症状がみられることがあります。

#### 《乳幼児にみられる身体的な変化》

- 発熱と、哺乳力の低下により、脱水症状になる。
- おむつかぶれや湿疹ができる。
- 風邪をひく。
- 風邪をひいていた子どもが肺炎になる。
- ぜん息が悪化する。



### (2) 乳幼児にみられる精神的な変化

乳幼児は、不安や恐怖を言葉で表現することができないため、精神的な反応が生理面で表れる傾向があり、恐怖から退避する方法として、赤ちゃんがえりなどがみられることがあります。

こころの変化は決して驚くような反応ではなく、正常な反応と受け止めてください。ほとんどは時間とともに回復していきます。

#### 《災害時に乳児にみられる精神的な反応》

- ぐずぐず言う。
- ミルクを飲まない。
- あやしても笑わない。
- チック (※) のような症状がでる。



※チック・・・意思と関係なく、まばたきや肩がピクピクするなど継続的な動きがあらわれる疾患。

### 《災害時に幼児にみられる精神的な反応》

- 些細なことも怖がる。
- 一人になるのを怖がる（一人で2階やトイレに行けない）。
- 暗いところ（車の中や風呂など）を怖がる、明かりを消して眠れない。
- 物音や揺れ（トラックの振動や風など）に敏感に反応する。
- 夜にあまり寝なくなる。夜泣きをする。夜中に突然叫んで起きだす。
- 感情が激しくなる。
- 落ち着きがなくなる。
- 以前よりよく甘えるようになる。
- 食欲が増えたり減ったりする。
- トイレで排泄できていた子どもが、おむつに戻ったり、おねしょをしたりする。
- 母親の後を追ったりする。人見知りをする。
- 災害のことを話したり、災害ごっこ（※）をしたりする。



※災害ごっこ・・・積み木を崩す、救出の真似事など、災害をイメージしながらの遊び。幼児や小学生など、言葉で感情の表出ができない年代において、不安を克服する過程で見られる。



## 第1章 第3節

# 東日本大震災における被災者支援活動を行った 保健師・助産師からの意見





東日本大震災においては、発災直後から被災地の保健師や助産師等のみでなく、全国の自治体から保健師等による支援チームが派遣されました。

東日本大震災では、大規模な津波による被害が広範囲にわたり、多くの方が亡くなられ、避難所生活を余儀なくされた方も多数にのぼりました。このため、全国からの支援が長期にわたり、現在も支援活動が継続されており、南海トラフ地震の発生が危惧されている愛知県にとっても、平常時からの防災体制の整備や被災後の支援のあり方など多くの課題がみえてきました。

ガイドラインの作成にあたり、災害時の乳幼児・妊産婦の状況や課題等について明らかにするために、被災地支援を経験した愛知県内の保健師との意見交換会を開催するとともに、被災地である釜石市の保健師や岩手県の助産師の活動について取材を行いました。

ここでは、意見交換会や活動取材から得られた意見をもとに、市町村における災害対策を考える際の参考となるよう、乳幼児・妊産婦に対する必要な配慮について取りまとめました。



## 1 東日本大震災において被災地支援を経験した県・市町村保健師からの意見

被災地における保健活動の経験から、避難所における妊産婦・乳幼児の状況や必要な配慮についての意見をとりまとめるため、意見交換会を開催しました。

○ 日時

平成27年10月13日（火） 午後2時から午後4時まで

○ 出席者（所属）



名古屋市健康福祉局健康部健康増進課、豊橋市保健所健康増進課、岡崎市保健部健康増進課、小牧市健康福祉部保健センター、豊田市子ども部子ども家庭課、愛知県健康福祉部医療福祉計画課、児童家庭課、春日井保健所、あいち小児保健医療総合センター保健センター保健室



<被災地支援を経験した愛知県内の保健師の実際の活動から得られた留意すべき事項>

	留意すべき事項	背景等
発 災 1 週 間 後	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ マタニティマーク等の活用により、<b>妊婦が支援対象者として早期に把握できる仕組み</b>が必要である。</li> <li>○ <b>地域の助産師や栄養士等との連携</b>のもと、妊産婦・乳幼児の健康管理を行う体制をつくる必要がある。</li> <li>○ <b>健診を受診できる医療機関の情報提供とあわせて、移動手段の調整</b>が必要である。</li> <li>○ 平常時から、<b>外出時には母子健康手帳を携帯するよう啓発する</b>必要がある。</li> <li>○ 大人と子どもの生活リズムが異なるため、子どもの夜泣きによるトラブルが発生しやすいこと、また、母親が落ち着いてくると子どもも落ち着いてくることから、<b>母親が気兼ねなく生活できる空間や、妊産婦・乳幼児をもつ家族専用のスペースの確保</b>が必要である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 避難所の中に妊婦が分散していたため把握が困難であった。</li> <li>○ 妊婦健康診査を受診できず不安を抱えていたため、トラウベを使用し、児心音を確認した。胎児も頑張っていることを伝えたら、母親は安心できた。</li> <li>○ 被害の少なかった医療機関で妊婦健康診査を受診できることとなったが、医療機関までの移動手段を個々では確保できなかった。</li> <li>○ 避難所では、母子健康手帳を失くした妊婦がおり、隣市に再交付を依頼しなければならなかった。</li> <li>○ 母親が不安定なため、子どもも落ちつかず泣いており、他の避難者から「子どもが泣いて寝られない。」等の訴えがあった。</li> </ul>



	留意すべき事項	背景等
発災 2 週間 後	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 乳幼児や妊産婦は免疫力が低く、可能な限り衛生状態を保てるようにするため、<b>入浴施設の確保と移動手段の調整</b>が必要である。</li> <li>○ 入浴や下着の交換ができない時期の衛生状態を保つために、生理用ナプキンやおりもの用シートを備蓄しておくとうよい。</li> <li>○ <b>アレルギー用のミルクや離乳食、医療用ミルクなど、早期に確保できる仕組み</b>が必要である。</li> <li>○ 支援物資が妊産婦を含め配慮を要する方に的確に配布できるよう工夫が必要である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 乳幼児におしりのただれ等が多くみられた。 </li> <li>○ 下着の交換ができない時期であったが、トイレに生理用ナプキンが置いてあり、自由に使うことができた。</li> <li>○ 離乳食の配給があったが、アレルギーがあるため、何も食べることができなかった。</li> <li>○ 支援物資を一か所に集め、妊婦、高齢者等配慮が必要な方から順次、「支援物資が届いたので取りに来てください。」と校内放送で呼びかけていた。</li> </ul>
発災 3 週間 後	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>子どもが安全に遊ぶためのスペースの確保</b>が必要である。 </li> <li>○ 子どもにストレス症状が出はじめ、<b>災害が母子に及ぼす影響について正しく理解し、母親への支援を行う</b>ことが必要である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 避難所生活に通常の生活を取り入れることが重要である。特に子どもは遊ぶことも生活において重要であることから、避難所又は避難所近くに安全に遊ぶことのできる環境をつくる必要がある。</li> <li>○ 子どものおねしょや赤ちゃんがえり等の行動に、母親がイライラして大声をあげることもあった。</li> </ul>

	留意すべき事項	背景等
発 災 4 週 間 以 上	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食生活に不安を持つ妊婦の相談に応じ、胎児の健やかな成長のために安心して避難所生活を送るため、<b>地域の助産師や栄養士等との連携</b>のもと、妊産婦・乳幼児の健康管理を行う体制をつくる必要がある。</li> <li>○ 被災によるストレスなどから一時的に母乳の分泌が減少しても、母乳を吸わせ続けるとほとんどは分泌量が戻るため、<b>母乳栄養を継続するための支援</b>が必要である。安心して授乳できるようプライバシーの確保に配慮する必要がある。</li> <li>○ トイレに近く、温かく、気兼ねしなくてもよい少し広めのスペースが確保できるとよい。</li> <li>○ 冷えに対する対策の一つとして、ダンボール等で作ることでできる簡易ベッド等の工夫が必要である。</li> <li>○ カビの生えた食品等を乳幼児が誤って食べないように配慮が必要である。</li> <li>○ 女性や子どもを性被害から守るため、<b>性被害に関する注意喚起</b>を行う必要がある。</li> </ul> <div data-bbox="331 1742 561 1966" style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 避難所での食事は、栄養のバランスや味の濃さに偏りが生じる可能性が高く、妊婦の体調への影響が懸念される。</li> <li>○ 一時的に母乳が出なくなった産婦が不安を訴えた。</li> </ul> <div data-bbox="944 743 1091 958" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊婦はトイレが近く、また床からの冷えなどから腹部がはりやすいことがある。</li> <li>○ 乳児の夜泣きなどを気にして、冷えの強い避難所の隅にいる母もいた。</li> <li>○ 食品を食べずに保管していたため、カビが生えてきた事例があった。</li> <li>○ トイレ等に性被害への注意喚起を促す張り紙が張られていた。</li> <li>○ 避難所を運営する立場になる市町村は、避難所の具体的な運営方法や運営上の問題を相談・連絡する仕組みを定めておく必要があり、明示されていると皆が安心できる。</li> </ul>

## 2 東日本大震災の被災地（岩手県釜石市）の保健師からの意見

被災地の保健師の実際の活動から、発災直後の状況や平常時からの取り組みの必要性について伺いました。

○ 日時

平成27年11月26日（木） 午後2時から午後4時まで

○ 出席者（所属）

釜石市保健福祉部健康推進課、釜石市平田地区生活応援センター

### <釜石市の被災状況>

#### 【釜石市の状況（平成25年）】

世帯数17,103戸 人口36,940人 出生数232人

#### 【釜石市の被災状況】

死者数：883 行方不明者数：221 死亡認定者数：76

住宅、建物被害（全壊数+半壊数）：3,723

#### 【被災時の津波の状況】



## 釜石市の被災状況



- 地震の揺れによる建物被害は、ガラスが壊れたり、瓦が落ちたりする程度であった。
- 釜石駅を境に景色がまったく異なった状況で、駅から西側は津波の被害は全くなく、市役所側は津波で瓦礫の山になった。
- 地震の揺れがひどい時は母子健康手帳の交付をしていた状況で、妊婦や小さな子どもがいた。保健センターの建物の1階に津波が入ってきて、9階に急いで逃げた。逃げた妊婦の中に悪阻のひどい方がおり、3階にいた婦人科医が懐中電灯を照らしながら悪阻の治療をしてくれた。
- 病院には一番多い時で1,000人くらいの避難者が集まり、建物全体が避難所のようになっていた。また、夜になると寒いため、建物の隣にある公園に逃げた人も、建物の5階にある連絡通路から建物の中に入ってきた。
- 建物にいる全ての人たちの中に具合が悪い人がいないかを停電の中、懐中電灯を使って探したが、電池もすぐに底をつき、1日目は真っ暗の中、手探りで避難者の安否確認を行った。
- トイレがすぐに詰まってしまったのが1番大変で、看護師長が大人用のオムツを出してくれたが、「水を流さないでください。トイレに行く時はオムツを使ってください。」と言って、トイレ前で座り一人ずつオムツを渡した。寒さより人が集まった時のトイレが大変だった。
- お湯も沸かせなかったため、病棟からミルク用のお湯を分けてもらうなどをして凌いだ。
- 瓦礫の上を踏んで歩いて建物の2階に入るといった感じで、流れてきた瓦礫は木造の建物なので釘が出ていて危なく普通の靴では歩けない状態であった。



### 【海岸沿いの地域の状況】


- 20メートル近くの津波が押し寄せてきて、壊滅的な状態になった。
- 住民は高台にある介護保健施設に避難したところ、皆ずぶ濡れで救助されて運ばれてきたが、着替えの服がなくて、介護保健施設の利用者の着替えを着て、施設にある毛布すべて出してもらい、何とか過ごした。電気は使えず、防災無線も使えない状況で、大きなロウソクを明かりにして過ごした。
- 電気やガスが使えないので、どこからか集めた炭で火を起し、全部身近にあるものを使ってご飯を炊いたが、地震が発生したのが午後2時頃で、食事をとれたのは午後9時～10時だった。
- 情報が全く寸断されて分からないため、大船渡から来た車の運転手から「大船渡病院には行ける」とか「釜石の道路はここからが通行止めで先に行けない」などの情報が集まってきて、全て口コミで判断して行動した。



<被災地の保健師の実際の活動から得られた留意すべき事項>

	留意すべき事項	理由・背景等
事前 周知	<p>○ <b>母親達に育児教室等で避難場所について、事前に伝えておく必要がある。</b></p>  <p>○ 災害が発生した時は、少しでも落ち着いた地域へ移動することで、特に妊産婦や乳幼児は安心して生活ができる可能性が高いことから、避難先を事前に検討しておくよう住民に伝えておいた方がよい。</p>	<p>○ 被災から数年が経過し、平常時から避難場所を知っておくという母親の意識が、市内でも被害が大きかった地域と、そうでなかった地域では温度差があり、また、転入者は特に意識が薄いことがある。</p> <p>○ 何百人という住民の食事について配慮し、体調管理することは難しく、特に配慮の必要な方には少しでも落ち着いた地域へ一時的に移動してもらうことができれば、適切な支援につなげやすい。</p>
情報 収集	<p>○ 1日目・2日目は母子保健に特化して支援することは難しかった。</p>	<p>○ 避難している住民はあらゆる世代の方がおり、高齢者が体調を崩したりした。3日目頃から、全体を見つつ、やっと落ち着いて情報収集し、その中で乳幼児等の体調や不足している物品等について聞き取りができるようになった。</p>
備蓄	<p>○ <b>カセットコンロは「乳児ミルク用」と明記し確保しておかないと、いざという時に使えなくなる。</b></p> <p>○ 避難が長くなると、避難場所にあらゆる世代の方が食べられる物が備蓄されていないと対応できない。</p> <p>○ 集団生活では感染症対策が重要で、<b>患者発生に備えてあらかじめ消毒薬・手袋等の備品の備蓄と隔離する部屋等を考慮しておく必要がある。</b></p>	<p>○ 乳児ミルク用にカセットコンロを確保しても、カセットコンロは皆に必要であり、特に避難所ではカセットコンロを使いたいというニーズも多く、一旦貸し出してしまえば所在がわからなくなってしまうことがあった。</p> <p>○ 患者発生時にあわてず、落ち着いた対応をすることが避難者の安心と感染拡大の防止につながる。</p> 

	留意すべき事項	理由・背景等
母子健康手帳	<p>○ 外出時は母子健康手帳を携帯するよう、母親たちに平常時から伝えておくことが必要である。</p> 	<p>○ 母子健康手帳を津波で流された方が多く、再発行業務が大変であった。</p> <p>○ 避難先で予防接種を受けるためには接種歴がわからないと困るとのことで、接種歴を含めた母子健康手帳の再発行依頼があったが、予防接種歴はパソコン管理であったため、パソコンが復旧するまで再発行ができなかった。</p>
連携体制	<p>○ 地域の助産師等との普段からのつながりが大切で、会議等で話題にしておく必要がある。</p> 	<p>○ 病院の助産師から「何か手伝えることがあれば」と申し出があり、避難所に新生児訪問や妊婦訪問をしてくれた。助産師とは、平常時の業務において、連携ができていたため安心して訪問業務を依頼できた。</p>

被災後の取り組み
<p>避難所では乳幼児を持つ母親や妊婦が大変苦勞したことを受け、母子に関する支援や保健事業を手伝ってくれる<b>母子保健推進員</b>により、避難する時に持っていく「防災グッズ」と「防災バッグ」の見本と説明のためのマニュアルが作成され、乳幼児健康診査の際に見本を展示している。</p> <p>実物があれば、防災グッズとして必要な量や重さも体験できて、母親たちの関心も高い。しかし、物品を全部つめると重いため赤ちゃんを抱えて持つための軽量化にはみんなが苦勞している。</p> <p>実際に避難しようとした時に、持ち出し物品が準備してなかったため、何をどれだけ持っていくか考える時間が必要となり、避難に時間を要したという声があった。普段から、必要物品を考えて準備しておくことが、速やかな避難のためには大切である。</p> 

## <ママの防災バッグ>

岩手県釜石市では、母子保健推進員により、災害時に避難する場合の「防災グッズ」と「防災バッグ」の見本と、その説明のためのマニュアルが作成され、乳幼児健康診査の際に見本を展示しています。

ママの  
防災バッグ  
(あるといいもの)





こんにちは

母子保健推進員です。

2011年12月、日本助産師会岩手県支部より、防災ブック「いわておんしんママほっけ」が、発刊されました。

被災した釜石だからこそ、体験した私たちだからこそ、この防災ブックを参考にしながらママと子どもの防災バックについて、実物を持ちよって、アレ？ コレ？ 考えてみました。

たくさんアイデアを出し合いながら、みんなで考えていきたいですね。

2013年3月

母子保健推進員  
ただ今、活動中です。



母子手帳 など



① 母子手帳や家族の連絡先など、一緒に防水をかねてフリーザーバックに入れる



② ペン、X用紙もあると便利です。