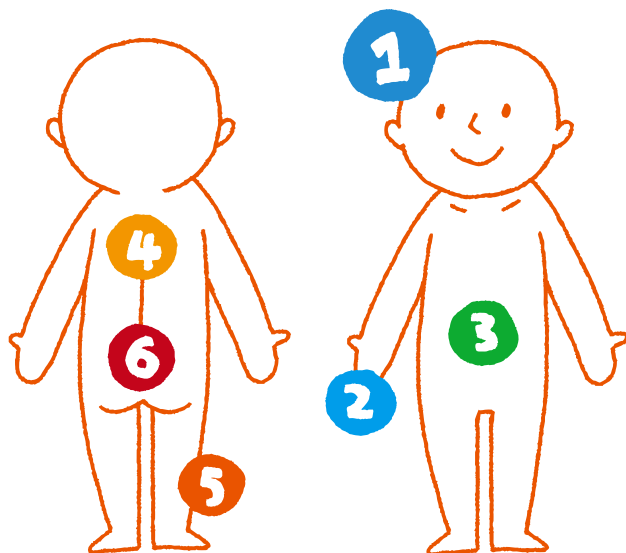




少量のお湯で 皮膚をきれいにする方法

お湯で絞ったタオルで汚れを取った後、
乾いたタオルで水分を取り除きます。
石けんは手で泡立て、石けん分が残らないように
ぬれタオルで何回か拭きます。
タオルがなければティッシュペーパーで代用。
陰部は不潔になりやすいので、
お湯に余裕があれば部分的に洗い流します。
タオルに余裕があれば、
最後に乾いたタオルでもう一度拭きます。

体を拭く順番





おむつかぶれを 防ぐ方法

危機的状況下ではおむつをこまめに替えられなかったり、
沐浴できないので赤ちゃんのおむつかぶれが起きやすいです。
できるだけ乾燥させ、濡れた状態でおむつをしないことがポイントです！

1 拭く

ティッシュや使い捨ての布を濡らして
うんちを拭き取る



2 お湯で洗う

ペットボトルに入れたお湯
(なければ人肌に温めた水)でお尻を洗う



3 石けん+お湯 (1日1回でOK)

1日1回は最初に石けん水で、
次にお湯で洗い流す(1日1回で十分)



4 乾燥

乾いた布で水分を取りのぞき、
乾燥させてからおむつを当てる





寒さから身を守る



空気の層を作る

呼吸の妨げにならないように注意しながら
衣服やタオル、ショールなどを何枚か重ねて
空気の層を作る

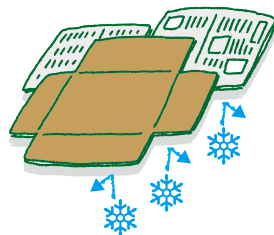


冷気を遮る

レインコートやラップで冷気を遮る



床に段ボールや新聞紙を敷く



段ボール箱に新聞紙やタオルを敷いて赤ちゃんを寝かす



手足のマッサージも効果的





気管支喘息

アレルギー

● 発作の引き金になるものを避ける

ホコリ、煙、強い臭いなどが発作の引き金になります。

寝具を広げたり、たたんだりするときのホコリやがれきからのホコリ、焚き火、タバコなどの煙には注意しましょう。



● 発作の予防薬を毎日続ける



● 発作時（呼吸困難時）は気管支拡張薬を使う

気管支拡張薬などの緊急時の薬を用意しましょう。





食物アレルギー

アレルギー

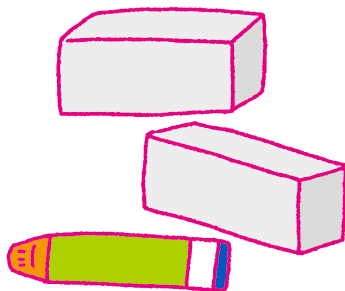
● 必ず食物アレルギーがあることを伝える

原因となる食べ物を誤って食べさせないことが大切です。
食事を配る係の人に必ず食物アレルギーがあることを伝えましょう。



● 日頃から緊急薬の準備と確認を

アレルギー症状が出た場合の緊急薬を日頃から用意し、
症状が出た時の対応を確認しましょう。



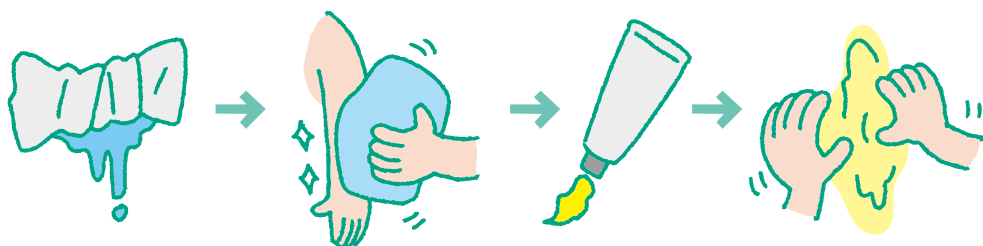


アトピー性皮膚炎

アレルギー

● できるだけ清潔を保つ

シャワーや入浴ができないときは、
熱すぎない程度のお湯で濡らしたタオルで
全身の汗やホコリを優しく拭きます。
拭いた後は保湿剤やステロイド剤を塗りましょう。



● いつもより一段階上の対策を

シャワーや入浴ができない状態が続くと、肌の調子が悪くなります。
普段ステロイドを使っている人はいつもより強めのステロイドを使い、
普段保湿剤のみの人は早めにステロイドを使うことをおすすめします。





妊娠期・産褥期 お母さん自身の心のケア



心のケア

妊娠期や産褥期は平時でも精神的な変化の大きな時期です。

危機的状況下では、眠れなかったり、無力感を感じたり、イライラしたり、敏感になったり不安になります。

ストレスを感じるのは当然です。

信頼できる人と話をする機会を作りましょう。

一人だけで頑張る必要はありません。

**ストレスを
感じるのは
当然**



信頼できる人と話をする
機会を作りましょう。
一人だけで頑張る必要は
ありません。





子どもの心のケア



心のケア

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な行動など、
危機的状況下に見られる子どもの不自然な行動は、
非常時には正常な行動です。

同じ話を何度も繰り返す、災害を再現する「戦争ごっこ」の遊びをするのは、
子どもが自身で状況を受け止め、
体験を消化するために必要なプロセスです。

温かく見守りましょう。

子どもも親に気を遣っています。
平気そうな子どもほどケアが大切です。



これらの行動は、
生活への影響が見られなければ
様子を見て大丈夫です。

可能なら一緒に遊んだり話をしたり
抱きしめてあげてください。





子どもの心のケア

心のケア

危機的状況下によく見られる 子どもの言動や反応

- 赤ちゃん返り
- 夜泣き
- 落ち着きがない
- 無気力
- 無表情
- 爪かみ・チック



危機的状況下の子どもに必要な環境

普段の様子で安心して過ごせる」環境が大事。
子どもにとって普段の様子で
安心して過ごせる場とは、
遊び場があることです。





危機的状況下の赤ちゃんの栄養

危機的な状況下では赤ちゃんの栄養が心配になります。

母乳 で赤ちゃんを 育てている方へ

母乳には免疫成分が含まれているので、
母乳をあげ続けることで赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。
災害などで大きなストレスがかかると、
母乳が出にくくなると感じるかもしれません。
しかし母乳は作られ続けています。
母乳は「安心」したり、「リラックス」できたり、
「赤ちゃんに触れ合う」ことで出やすくなります。





危機的状況下の赤ちゃんの栄養

赤ちゃんが普段と違う雰囲気を感じると、
いつもより泣くことがあります

赤ちゃんも普段と違う雰囲気を感じると、
いつもより泣いたり、
おっぱいから離れなくなることがあります。



赤ちゃんの元気はありますか？
おしっことうんちの回数はいつもと変わりませんか？



尿や便の回数が減っているようなら、次の方法を試しましょう。
試しても良くならなければ、相談しましょう。

母乳が止まったと感じた場合には



母乳は欲しがる時に
好きなだけあげましょう

抱き方を見直しましょう





危機的状況下の赤ちゃんの栄養

母乳は欲しがる時に好きなだけあげましょう

欲しがる時に好きなだけあげましょう。

おっぱいは栄養だけではなく、赤ちゃんの心の安定にもつながります。



抱き方を見直しましょう

いろいろな抱き方がありますが、ポイントは同じです。

まず、ママがリラックスできる姿勢になりましょう。

寄りかかったり、寝てみましょう…

ママのおなかと赤ちゃんのおなかがくっつくように、赤ちゃんを寄せましょう。

赤ちゃんの頭と背中とお尻が「一直線」になると、

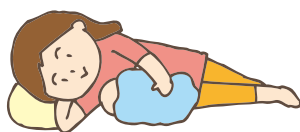
ひねりがなく楽な姿勢になります。

ママがリラックスできる
姿勢になりましょう

お互いのおなかが
くっつくように

赤ちゃんの頭・背中・お尻
が一直線になるように

リラックスした姿勢で
お母さんのおなかに赤ちゃんをのをおなかを
ぴったりとくっつけましょう





危機的状況下の赤ちゃんの栄養

参考 ウクライナ保健省、ユニセフ・ウクライナ、WHO の声明。(一部抜粋)

緊急時に母親が母乳をうまくあげられないのは、
ストレスや自分自身が必要な栄養を摂っていないからだ、
というのはよくある誤解です。

このような状況を助けたいという思いから、
粉ミルク等の不適切な譲渡や配布を
してしまう場合があります。

お母さんのストレスや栄養状態が悪くても、
母乳の量や質に影響がないことは、
世界の科学研究によって証明されています。



緊急事態の下では、母乳をあげている人には
母乳育児が続けられるよう条件を整えること、
つまりグループや個別の相談、
母親のグループによる相互支援に
注意を払うことが必要です。





感染対策

災害時は、時間の経過とともにはやる病気が変わります。
決して珍しい病気ではなく、日頃からよく見られる感染症が流行します。

避難直後 けが等から起きる感染症



1 週間～

汚染された水や
食べ物を通じて起きる感染症・胃腸炎



数週間～

避難所など密集した場所での
呼吸器感染症・上気道炎・気管支炎・
インフルエンザ・麻疹（はしか）が
流行することもあります





飛まつ感染症

流行する病気対策

風邪やインフルエンザ、
百日咳など

予防するために大切なこと

手洗いと消毒

アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い。
水が十分になればウェットティッシュ
(おしりふき)等で代用できます。



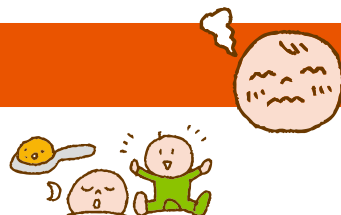
マスク

咳 / くしゃみをするときは
ティッシュで口と鼻を覆います。
咳が続くときはマスクを着用しましょう。



熱 があるときの対処方法は？

体温計がなく体温が測れない時でも、
「食べる・寝る・遊ぶ」ができてれば大丈夫。



咳 がひどい時の対処方法は？

「食べる寝る遊ぶ」ができれば大丈夫だが、
眠れないほどの咳なら医療者等に相談しましょう。





下痢

対処方法と予防方法

治療



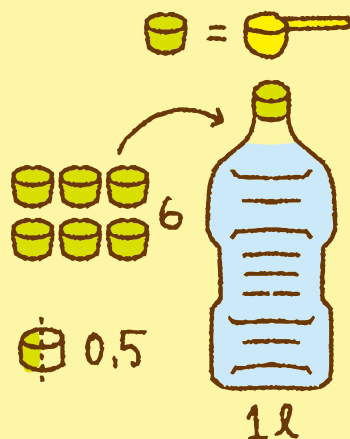
ゆっくりと水分を補給しましょう

水分補給のためには経口補水液（ORS）をとることが有効です。

水 1ℓ ⊕ 砂糖 小さじ6 ⊕ 塩 小さじ0.5

小さじ（5cc）がない場合、ペットボトルの蓋がちょうど5ccなので代用することができます！

（入手可能なら）オレンジジュース100ml程度を混ぜると、味がよくなりカリウムの補充にもなります。

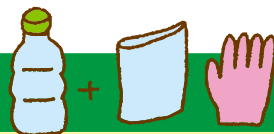




下痢

対処方法と予防方法

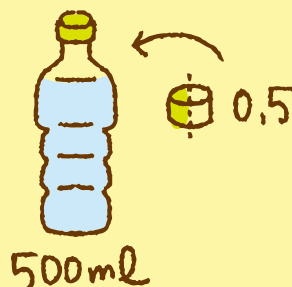
吐物や下痢の処理方法



塩素系消毒液 + ポリ袋・使い捨てゴム手袋

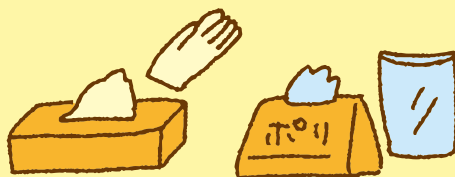
塩素系消毒液で消毒しましょう

水 500 ml (ペットボトル) + 塩素系消毒液
をペットボトルキャップ半分の量加える
ノロウイルスなど胃腸炎のウイルスの消毒は
塩素系消毒液が大切です。



ポリ袋・使い捨てゴム手袋は多めに用意しましょう

消毒時は手が荒れるので
ゴム手袋を着用しましょう。

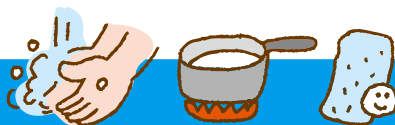




下痢

対処方法と予防方法

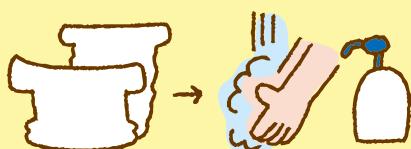
予防方法



手洗い ⊕ 加熱した食べ物 ⊕ 個人用タオル

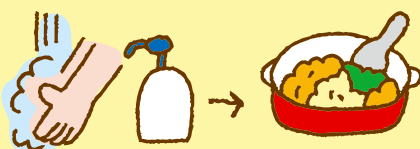
手洗いを徹底しましょう

食事前とトイレ後、おむつ替えの際には、アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗いをしましょう。水が十分になればウェットティッシュ（おしりふきでも代用可！）を使いましょう。



おむつ替え

手洗い消毒



手洗い消毒

ごはん

可能な限り加熱した食べ物を取りましょう



タオルの共用をしない

個人用タオル、ペーパータオルを利用しましょう。

おむつ替え



マスクをして手袋装着し、おむつは袋に入れて（できれば二重に）捨てる。おむつを替えた後は手洗いを行う。

