

# 子育て中の方必見！

## 感染症に関する心配事に保健師がお答えします！



Q1

赤ちゃんの手洗いはどうしたらいいの？

A1

清潔な濡れタオルで、やさしく拭いてあげましょう。また、赤ちゃんに触れる前にしっかり手を洗いましょう。



Q2

赤ちゃんや子どもが使ったおもちゃの消毒はどうすればいいの？



A2

洗えるおもちゃは洗い、洗えないものは消毒用エタノールで定期的に拭きとりをして清潔に保ちましょう。  
外出時は洗いやすいおもちゃを持っていくのも1つの方法です。



Q3

指しゃぶりがやめられません。  
手を洗う前に指をしゃぶってしまいます…

A3

神経質になる必要はありません。  
外出先では「手をつないで歩く」など指しゃぶりから気をそらせてあげましょう。



Q4

健診や予防接種の際、  
感染が心配です…



A4

できる限り必要な年齢、月齢で受けてください。医療機関や健診会場では感染防止対策に努めています。  
医療機関によっては、健診や予防接種専用の時間を設けているところもあります。



# みんな違ってあたりまえ。 その子らしさを大事にしよう。

子どもは三歳くらいになると、自分の性別を意識するようになるといわれています。

子どもが自分で「わたしはおんな？おとこ？」と混乱しているときに、親を含めた大人が決めつけて接してしまうと、子どもの心の傷や負担は計り知れないものとなります。



こんな発言にハッとしていませんか？



おもちゃの好みだってそれぞれ違いますよね？



男の子、女の子逆じゃないの？  
他の子と好みが違うようだけど…。



好みは人それぞれ、子どもの個性を大切に。  
「その子らしさ」を受け入れる子育てを意識してみましょう。

## <足立区パートナーシップ・ファミリーシップ制度>



この制度は、性的マイノリティの二人が協力し合い、生活を共にすることを宣誓、足立区がそれを受領するものです。子や親を含めたファミリーでの宣誓もできます。

区民の多様な性を認め合う社会を醸成するための施策として、令和3年4月1日より制度を開始しました。

制度の詳細はコチラ



# プライベートゾーンを守りましょう

## 1 プライベートゾーンとは

- ・口（くち）
- ・水着で隠れる部分（性器や胸、お尻）



子どもたちが将来、性犯罪の加害者や被害者、傍観者にならないよう、自分や他の人の体の大切なところを幼児期に教えましょう。

## 2 子どもへの関わり方

「お尻」、「おっぱ～い」などの言葉を連呼する。

他人のプライベートゾーンを触る。

触られたりして嫌な気持ちを我慢する。

- こんな時どうすれば…
- ・怒っていいのかな
  - ・他の子に迷惑をかけてないかな
  - ・我慢してないかな



プライベートゾーンに関する子どもへの関わり方は、むやみに怒るようなことはせず、年齢に応じて見守りながらプライベートゾーンの大切さをしっかりと伝えていきましょう。

また、嫌な気持ちは決して我慢させず、話を聞いて必ず味方になってください。

## 3 子どもと一緒に確認しましょう

じぶんだけの  
だいじなところはどこかな。



だいじなところをみられたり  
さわられたりしたらどうかな。



プライベートゾーンについて、親子で一緒に学べるように足立区ではリーフレットを配布しております。  
是非、子どもにプライベートゾーンの大切さを伝えるときにご活用ください。

## .....足立区版「生命（いのち）の安全教育」について.....

### 生命（いのち）の安全教育リーフレット



子どもの育ちに応じた保護者の関わり方やプライベートゾーンを親子で一緒に学べるリーフレット。  
是非、ご家庭でも参考にしてください。



#### 子どもへの関わり方



#### 一緒に学べる



問合せ 子ども施設指導・支援課 就学前教育推進担当  
☎3880-5431 FAX 3880-5641

# おうちオンラインで手軽に! 親子で活用できるサービス

## ① おうちで動画を楽しもう!

足立区では包丁を使わない野菜レシピや大人気の歌あそび動画など、おうちで簡単に楽しめる情報を掲載しています。

体操や  
歌あそび動画  
はコチラ↓



包丁いらずの  
簡単野菜レシピ動画  
はコチラ↓



「あだち絵本シアター」  
プロによる絵本の読み語りと、  
読み語りのコツを動画で配信中!



「はじめての  
絵本の選び方」



「絵本で  
スキンシップ」



聞かせ屋。けいたろう氏

## ② おうちで手軽に相談できる!

自宅からでもオンライン相談ができます。

余裕を持って、落ちついて相談してください。

足立区は  
保育コンシェルジュの相談や保育園の  
申し込みがオンラインでできます。



おうちで申請・相談	方法	問合せ	詳細
保育コンシェルジュ	オンライン相談	幼稚園・地域保育課	P72
保育所の申込	オンライン申請	保育・入園課	P12
育児栄養相談	オンライン相談	各保健センター等	P22
妊娠したかもしれない	チャットボット	東京都	P101

無料で利用できる  
区有施設や銭湯

18歳以下  
の方対象

7/21～8/31  
あだちワークわーく  
in Summer



無料で楽しめる  
夏休みの体験講座

未来を担うすべての子どもたちが利用する施設や一部の有料体験講座が無料になります!

利用料  
無料

子どもが利用する施設



※明美湯

※すいすいランド練瀬

銭湯 (区内 23 カ所)	通常料金
中学生・高校生: 550 円 小学生: 200 円 乳幼児: 100 円	

体育館	通常料金
高校生: 300 円 中学生以下: 100 円	

総合スポーツセンター小、大体育室  
区内地域体育館 10 カ所

交通公園	通常料金
〈ミニ列車〉 中学生以上: 70 円 小学生: 20 円 小学生: 30 円	〈ハッティーラーカー〉

北鹿浜公園、大谷田南公園

区立プール (区内 4 カ所)	通常料金
高校生: 550 円 中学生以下: 100 円	

ギャラクシティ まるちたいけんドーム (プラネタリウム)	通常料金
高校生以下: 100 円	

郷土博物館	通常料金
高校生以上: 200 円	

生物園	通常料金
高校生: 300 円 小学生・中学生: 150 円	

参加料  
無料

地域学習センターなどで実施する体験講座

夏休みの自由研究に役立つ体験



【夏休み 手びねりで作る親子で陶芸体験】など

将来の夢や仕事につながる体験



【おしごと体験】  
・カフェ店員・パティシエ・声優・作家 など

夏の経験・体験を通して、自己肯定感や社会性などを育むことができます!

あだちワークわーく in Summer



問合せ 子どもの貧困対策・若年者支援課 ☎ 3880-5717

「あだちワークわーく in Summer」ホームページは 5 月下旬頃公開予定です!

できていますか？子どもの健康に、とっても大事な

# 4つの生活習慣!!

日常生活の中で心がけ、少しづつできることから始めてみましょう！

## 1 一口目は野菜から!!

野菜が苦手なお子さんにも、食べやすいレシピを紹介します！

### 野菜をちょい増し簡単朝ベジ！

#### ●組み合わせるだけ

市販のカット野菜、ハム、パンをお皿に盛り付ける



#### ●ちょっと多めに作るだけ

夕食の野菜スープやみそ汁を、翌日の分まで多めに作る



#### ●電子レンジでチンするだけ

マグカップに冷凍野菜を入れてチン！あとはカップスープの素とお湯を入れる



## 2 毎日朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることで脳が活性化し、午前中から元気に過ごすことができます！

### おいしく朝ごはんを食べるコツ！

①夕食は寝る2時間前までに済ませよう！



②誰かと一緒に食卓を囲もう！



←簡単朝ごはん  
1週間レシピはこちら

早寝・早起き・朝ごはん  
チェックブックを配布中

#### 問合せ

子ども政策課 子ども施策推進担当  
☎3880-5266 FAX 3880-5641



## 3 毎日決まった時間に寝よう！

規則的な就寝が体調を整え、すっきり朝起きることができます。元気に活動することにつながります。睡眠が充分ならば「機嫌が良く」「イライラしない」など気持ちのコントロールが上手にできるようになります。



### 必要な睡眠時間

年齢	望ましい睡眠時間
0~3 ヶ月	14~17 時間
4~11 ヶ月	12~15 時間
1~2 歳	11~14 時間
3~5 歳	10~13 時間

(National sleep Foundation in USA) 2015

## 4 体を動かそう！

運動習慣が週3日以上の子どもは、逆境を乗り越える力が強いことが判明しました！

(子どもの健康・生活実態調査)



### さらに！

日の光を浴びて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

自転車やベビーカーを使わず手をつないで歩いてみましょう。

公園に行ったら、段差の昇り降りや、追いかけっこなど体を使った遊びがお勧めです。

食べるって楽しいね!

## 発達にあわせて取り組もう! 家庭でできる食育



### 5か月～1歳ごろ

P32「離乳食のすすめ方のめやす」参照

離乳期は、いろいろな味や食感を知ることで、味覚が広がり「食への興味」が育まれます。食事のリズムづくりを大切に、成長に合わせて親子で一緒に「食べる」時間を楽しみましょう。

#### 楽しい時間にしよう



#### いろいろな味を知ろう



### 1～3歳ごろ

自我が芽生え、味覚の好みも日々変わる時期なので、食べる量が安定せず、好き嫌いが激しくなることも。無理強いはせずに、成長のひとつとらえ、食べる機会を繰り返しつくりましょう。ご家庭で野菜に親しむ体験などを通し、食べ物に興味をもたせることも大切です。

#### 上手にほめよう



#### 野菜に親しもう



幼いころからさまざまな味を体験し、おいしく食べることは、健康な身体を作るための基本です。区では、望ましい食習慣の定着を図るため、乳幼児期から野菜を好きになる働きかけをすすめています。



### 4歳～就学前

お手伝いなどの体験は、食べ物の大切さ、作ることの楽しさなど、「食への興味」につながります。また、区内の保育施設や幼稚園では、**4歳ごろからひと口目は野菜から食べる習慣づくり**をはじめています。

#### お手伝いをしよう



#### ひと口目は野菜から



#### ご家庭でも「ひと口目は野菜から」食べる習慣をつくりましょう!

ひと口目は野菜から食べる10日間チャレンジシート

～ 野菜を食べよう！野菜から食べよう！～

は、こちらから→

おうちでもひとくちめはやさいからチャレンジシート



#### 保育園給食の味をご家庭でも！

子どもたちが大好きな保育園給食の味を家庭でも簡単に作れるようアレンジしたレシピを紹介しています。

保育園のおいしい給食レシピ集

詳しくはこちら



問合せ

子ども施設指導・支援課 給食・食育支援担当  
☎3880-5446 FAX3880-5641

「乳歯のケア」は「健康な永久歯」のカギ!

# 親子で楽しい仕上



歯が生える前から

口のまわりをさわることからスタート



上の前歯が4本生えたら

歯ブラシを使い始めます



親子はじめて歯科健診「**こんにち歯ひろば**」へ行こう！

お子さんが**9か月**になる月にご案内を送付します（予約制）

はじめて

## 1 親子歯科健診

親子で歯科健診が受けられます



## おすすめポイント

### 2 歯みがき体験【個別】

仕上げみがきの体験ができます



対象

9か月～1歳2か月児と保護者

会場

各保健センター等

詳しくは

区ホームページ  
をご覧ください。



※ 関連ページ P29

問合せ：データヘルス推進課 歯科口腔保健推進担当  
☎3880-0768 FAX 3880-5602

仕上げみがきに関するご相談は  
お気軽に各保健センター歯科衛生士へ  
(P29、106、107 参照)

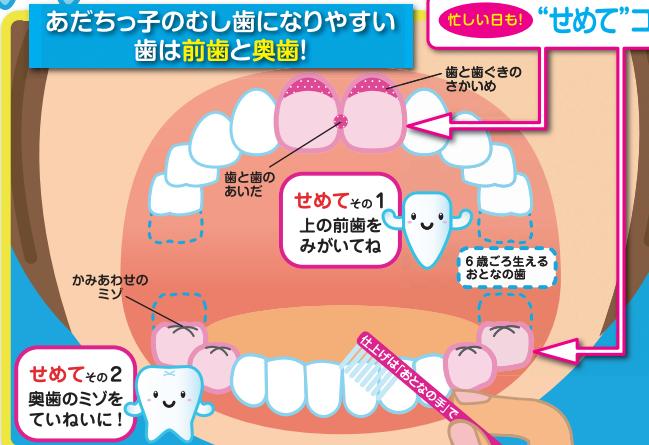
# げみがき



寝る前の仕上げみがきを習慣にしよう

あだちっ子のむし歯になりやすい  
歯は前歯と奥歯！

忙しい日も！ “せめて”ココだけは仕上げみがき



仕上げみがきの  
ポイントがわかる  
「1分動画」はコチラ↓



## 6歳児フッ化物塗布事業

指定歯科医療機関で受けられる「フッ素塗布チケット」を  
対象のお子さんに送付します。

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 4～6歳 《あだちっ子歯科健診》

足立区では、年少児(4歳)～年長児(6歳)のすべてのお子さんを対象に、むし歯予防の取り組みとして、「あだちっ子歯科健診」(健診費用は無料)を実施しています。

区内教育・保育施設への通園児	区内各教育・保育施設にて受診
区外教育・保育施設への通園児	
教育・保育施設へ通園していない子	区より通知を送付、指定医療機関にて受診

問合せ：子ども政策課 子ども施策推進担当 ☎3880-5266 FAX 3880-5641

## 索

## 引

<b>あ</b>	
赤ちゃん休憩室	58.59
あかちゃんタイム（図書館）	54
あだち安心電話	129
あだち安心FAX	129
あだち家族ふれあいの日	61
足立区あんしん子育てナビ	31
足立区休日応急診療所	98
足立区教育・保育の質ガイドライン	79
足立区子育て仲間づくり活動	27
足立区産後ケア	23
足立区男女参画プラザ女性相談（DV相談）	103
足立区男女参画プラザ男性相談（DV相談）	103
足立区特定不妊治療費助成	25
足立区パートナーシップ・ファミリーシップ制度	111
足立区平日夜間小児初期救急診療機関	99
足立区防災アシリト	128
足立区LINE公式アカウント	10.128
あだちスポーツコンシェルジュ	40
あだちスマイルママ&エンジェルプロ	19
ジェクト（ASMAP）	
あだちっ子歯科健診	121
あだち電子図書館	56
あだち読書通帳	56
あだちの体験スポット	60.61
あだちはじめてえほん事業	55
あだちファミリー・サポート・センター事業	83
足立福祉事務所	101.103.104.105
足立保健所	102.106.107
足立保健所の子育て自主グループ	40.41
あだちマイ保育園	50.51
あだちワークわーく in Summer	14.61.115
育児栄養相談	22
育成医療	35
一時預かり	73.78.80
一時保育	80
1歳ごろの栄養教室	33
1歳6か月児健康診査（内科・歯科）	29
異物を飲み込んだら	94
医療的ケア	88.89
A-メール	128
応援アシリト	37
応急手当（救急車が来るまで）	96.97
親子はじめて歯科健診（こんにち歯ひろば）	29.120
<b>か</b>	
外国語	11.100
学習センター	46.47

家庭的保育（保育ママ）	73.75.77.80
家庭でできる食育	118
感染症	108.109
きかせて子育て訪問事業	28
ギャラクシティ	60
9か月児健康診査	29
休日応急診療	98
休日保育	81
教育認定	73
警視庁総合相談センター	103
健康診査未受診者家庭訪問	20
公園	62～68
交通公園	68
子育て応援カレンダー	4.5
子育てサロン	42～45.80
子ども預かり・送迎等支援事業	82.83
子ども医療費助成	35
こども家庭相談室	101.102
こども支援センターげんき	102
子ども食堂	49
子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業	28
子どもの発達と起こりやすい事故	90～92
子ども向けイベント（図書館）	56
こんにちは赤ちゃん訪問	20.21
<b>さ</b>	
災害対策	124～131
災害用伝言ダイヤル（171）	129
サロン豆の木	38
3～4か月児健康診査	29
産後育児ストレス相談	22
3歳児健康診査	29
産前・産後家事支援事業	18
産前産後期間の国民健康保険料免除制度	36
産前産後期間の国民年金保険料免除制度	36
色覚の多様性	26
施設型・在宅型こどもショートステイ事業	85
児童育成手当（育成手当）	38
児童育成手当（障害手当）	39
児童手当	36
児童扶養手当	38
じゃぶじゃぶ池	64.65
就学前の教育・保育施設	76
重度心身障害者手当	39
出産費助成事業	34
出生届	6.20
主任児童委員	101

障害児福祉手当	39	妊婦超音波検査	16.34																																																								
障がい者福祉手当	39	年末保育	81																																																								
<b>は</b>																																																											
発達支援児保育	88	歯びいパーク	29																																																								
パパの育児	17.70.71	早寝・早起き・朝ごはんチェックブック	117																																																								
ハローワーク足立	103	ひとり親家庭	37.38.101																																																								
ひとり親家庭等医療費助成	38	ひとり親家庭等医療費助成	38																																																								
病後児保育	81	病児保育	81																																																								
ファーストバーステーサポート	27	ファミリー学級	17																																																								
成長グラフ・成長記録・健診（妊婦・乳幼児）記録機能	31	不育症	24.25																																																								
<b>た</b>		フードパントリー	49																																																								
多胎児家庭移動支援	27	福祉まるごと相談課	85.101																																																								
多胎妊娠に伴う妊婦健康診査費用助成	34	不妊症・不育症専門医療機関一覧	24																																																								
町会・自治会	48	プライベートゾーンを守りましょう	112																																																								
東京ウイメンズプラザ	103	ふれあいサロン	48																																																								
東京都事業子育て応援とうきょうパスポート	27	平日夜間小児初期救急診療	99																																																								
東京都女性相談支援センター	103	ベビーシッター利用支援事業	84																																																								
東京都不育症検査助成	25	保育コンシェルジュ	72																																																								
東京都不妊検査等助成および特定不妊治療費（先進医療）助成	25	保育認定	73																																																								
特別児童扶養手当	39	保育時間	73																																																								
図書館	54～57	防災行政無線	128																																																								
<b>な</b>		防災備蓄	125																																																								
難病患者福祉手当	39	母子健康手帳の交付	16																																																								
にこにこ離乳食	32	母乳ケア施設一覧	22																																																								
入院助産制度	34	<b>ま</b>																																																									
乳児アレルギー予防教室	22	マザーズハローワーク日暮里	103	乳児用液体ミルク	93	マザーメンタルヘルス相談事業	22	乳幼児家庭訪問	20	豆の木相談室	37	乳幼児突然死症候群（SIDS）	92	豆の木メール	37	認可保育所	73.76.77.78	未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	36	認証保育所	73.77.78.80.81	未熟児家庭訪問	20	認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33
マザーズハローワーク日暮里	103																																																										
乳児用液体ミルク	93	マザーメンタルヘルス相談事業	22	乳幼児家庭訪問	20	豆の木相談室	37	乳幼児突然死症候群（SIDS）	92	豆の木メール	37	認可保育所	73.76.77.78	未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	36	認証保育所	73.77.78.80.81	未熟児家庭訪問	20	認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33				
マザーメンタルヘルス相談事業	22																																																										
乳幼児家庭訪問	20	豆の木相談室	37	乳幼児突然死症候群（SIDS）	92	豆の木メール	37	認可保育所	73.76.77.78	未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	36	認証保育所	73.77.78.80.81	未熟児家庭訪問	20	認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33								
豆の木相談室	37																																																										
乳幼児突然死症候群（SIDS）	92	豆の木メール	37	認可保育所	73.76.77.78	未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	36	認証保育所	73.77.78.80.81	未熟児家庭訪問	20	認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33												
豆の木メール	37																																																										
認可保育所	73.76.77.78	未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	36	認証保育所	73.77.78.80.81	未熟児家庭訪問	20	認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																
未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	36																																																										
認証保育所	73.77.78.80.81	未熟児家庭訪問	20	認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																				
未熟児家庭訪問	20																																																										
認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）	87	未熟児養育医療の給付	35	妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																								
未熟児養育医療の給付	35																																																										
妊娠高血圧症候群等の医療費助成	34	民生委員・児童委員	101	妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>		妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																												
民生委員・児童委員	101																																																										
妊娠したかも相談@東京	101	<b>や</b>																																																									
妊娠相談ほっとライン	101	幼児教育・保育の無償化	78	妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																																				
幼児教育・保育の無償化	78																																																										
妊娠届	16	予防接種	15.17.30.34	認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																																								
予防接種	15.17.30.34																																																										
認定こども園	73.76.78	予防接種ナビ	31	妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>		妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																																												
予防接種ナビ	31																																																										
妊婦健康診査	16.34	<b>ら</b>																																																									
妊婦歯科健診	16	卵子凍結	26	妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																																																				
卵子凍結	26																																																										
妊婦子宮頸がん検診	16.34	離乳食	32～33																																																								
離乳食	32～33																																																										



## 妊婦さん、災害の備え万全ですか？

### いざという時のために普段からの心がまえ

- ★普段から母子健康手帳、マイナンバーカード、診察券、ナプキンはいつももカバンに入れておきましょう。
- ★出産に備えて30週を過ぎたら入院物品をひとまとめにして自立つ所に置きましょう。
- ★妊娠していることを周りに伝えるために、マタニティマークを活用しましょう。
- ★妊娠中に冷えは大敵です。  
冷えるとお腹が張ったりするので暖かくしましょう。  
靴下やカーディガン、ブランケットなど保温できるものがおすすめです。  
腹帯は防寒グッズになります。寝る時も枕元に置いて、腹帯をすぐに付けられるようにしておきましょう。
- ★水分補給を忘れずに  
妊婦は長時間同じ姿勢でいると、血行不良で血栓ができやすいので、足を動かし水分を補給しましょう。
- ★お腹の張りに伴い、出血していないか確認しましょう。出血があったら、清潔なナプキンを当てて病院に連絡しましょう。
- ★予定日が早まることもあります。規則的な張りがあったり、出血や破水があるときは我慢せず、周りに声をかけたり、病院に電話をするなど応援を求めるましょう。
- ★緊急時の連絡方法や集合場所を家族等と話し合っておきましょう。
- ★安否確認サービス（災害用伝言ダイヤル171等）の使い方を確認しておきましょう。



### こころのケア

- ★何か不安があったら、まずは身近な方に話を聞いてもらいましょう。
- ★眠れない、食欲がない、すぐ涙ぐむなどのサイン（P26 参照）があつたら、一人で抱え込まず、最寄りの保健センター等（P106.107 参照）に相談しましょう。



### 防災備蓄（お子さんのための備蓄もしっかりね！）

食品・飲料・生活用品、衛生用品は、なくなる前に少し多めに買ってストックしましょう。買ったら賞味期限が間近なものから使います。特別なものを買わなくても防災用の備蓄になります。備蓄品や非常用持ち出し袋の中身は、下記を参考に、お子さんの成長に応じて見直しましょう。

#### 家庭で備える備品

<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3㍑)	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋(大)	<input type="checkbox"/> 充電器(モバイルバッテリーなど)
<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 調味料	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 電源タップ(複数口+USB)
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸	<input type="checkbox"/> 除菌ジェル	<input type="checkbox"/> 母乳パッド
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク
<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 離乳食・乳児食
<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬・かぜ薬など)	<input type="checkbox"/> 子どもが食べ慣れているお菓子
<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬	<input type="checkbox"/> 子ども用スプーン・フォーク
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> お葉手帳	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 新聞紙(防寒、燃料)	<input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ・綿棒	<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン	<input type="checkbox"/> 保湿剤
<input type="checkbox"/> 給水袋・ペットボトル	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 消臭袋
<input type="checkbox"/> ごみ袋	<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話	

#### 避難の際に持参する非常持ち出し品

※ リュックなどにまとめておき、母子手帳も必ず持っていきましょう。

<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> ハンドソープ	<input type="checkbox"/> 年金手帳(コピー)
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン
<input type="checkbox"/> ミニショルダーバッグ	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ	<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話
<input type="checkbox"/> 着圧ソックス	<input type="checkbox"/> 除菌ジェル	<input type="checkbox"/> イヤホン
<input type="checkbox"/> 室内履き	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 充電器(モバイルバッテリーなど)
<input type="checkbox"/> スニーカー	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 予備電池
<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋(大)	<input type="checkbox"/> 母乳パッド
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬・かぜ薬など)	<input type="checkbox"/> 授乳ケープ
<input type="checkbox"/> アイマスク	<input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク
<input type="checkbox"/> 耳栓	<input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ・綿棒	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
<input type="checkbox"/> ヘアゴム	<input type="checkbox"/> お葉手帳	<input type="checkbox"/> 離乳食・乳児食
<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 筆記用具・油性ペン	<input type="checkbox"/> 子どもが食べ慣れているお菓子
<input type="checkbox"/> ホイッスル・防犯ブザー	<input type="checkbox"/> 連絡先メモ (学校・親戚・勤務先など)	<input type="checkbox"/> 子ども用スプーン・フォーク
<input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> 家族の写真	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 冷却シート	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭を含む)	<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> アルミブランケット	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 消臭袋
<input type="checkbox"/> エアベッド	<input type="checkbox"/> 預金通帳(コピー)	<input type="checkbox"/> 子ども用爪切り
<input type="checkbox"/> 目隠しポンチョ	<input type="checkbox"/> 免許証(コピー)	<input type="checkbox"/> ベビー用くし
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> マイナ保険証(コピー)	<input type="checkbox"/> 保湿剤
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード(コピー)	<input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/> 絵本や折り紙

## 地震に備えて

一番大切なのは、まず身を守ること

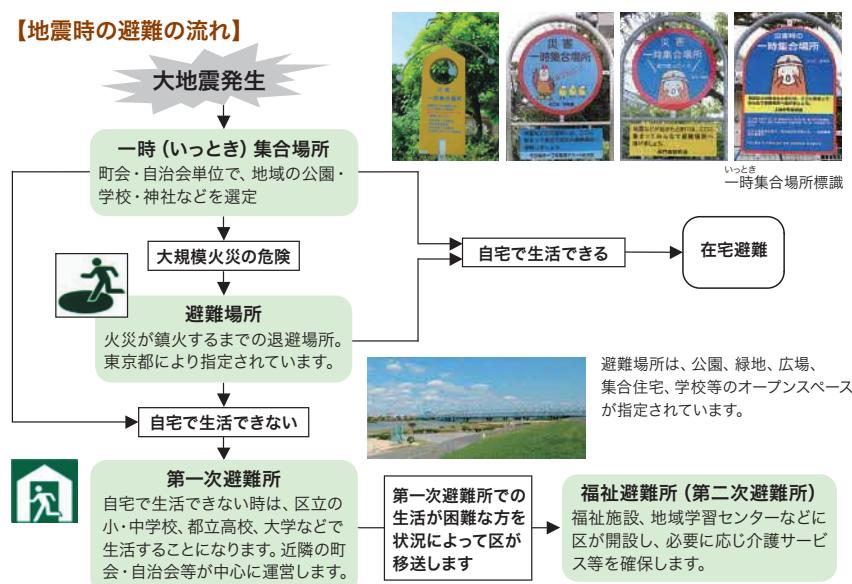
地震はいつ起こるのか、事前にわかりません。災害が起ったとき、「自助」・「共助」・「公助」が大切とされていますが、その中でも最も重要なのは「自助」、自らの生命は自らが守ることです。自分自身がけがをしなければ、子どもを守ることができます。揺れを感じた時や緊急地震速報が流れた時には、子どもと一緒にしっかり頭を守る行動をとってください。

①体勢を低くして ②頭を守って ③揺れが止まるまでじっとする

家の中の対策もしっかり！

寝ている時に地震が起ると、とっさの行動を取ることができないため、まず普段寝ているところの対策から始めてみてください。タンスなどの家具が、自分や子どもが寝ているところへ向かって倒れてしまうように配置されていませんか？その場合は、向きを変えるだけで命が助かるかもしれません。また、ドアに向かって倒れるように配置されていると、避難する際や救助を行う際にドアが開けられなくなることも考えられます。改めて家中の中を確認してみましょう。

### 【地震時の避難の流れ】



「足立区防災アプリ」や区ホームページ等でお住まいの地域の一時集合場所、避難場所、第一次避難所を確認し、ご自分が避難する場所をP131へ記入しておきましょう。

「足立区防災アプリ」は、P128からダウンロードできます

※ 一時集合場所や第一次避難所は町会・自治会単位に指定していますが、そこまでの経路が危険な場合などは別の場所へ行くこともできます。また、町会・自治会に未加入の方でも避難することができます。

あだち防災マップ&ガイドを  
区のホームページで確認！



## 水害に備えて

「分散避難」が基本です

区では、避難所の不足や、感染症対策として多くの人が集まる3密（密閉・密集・密接）を避けるために、避難所以外の場所へ避難する「分散避難」を推奨しています。

避難者1人あたり4m<sup>2</sup>の居住スペースを確保したうえで、さらに使用できる場所が浸水しない階のみになると、避難所で受け入れ可能な人数は限られてしまいます。区でも避難所の確保を継続して進めていますが、一人ひとりが事前に避難所を考え、避難所には真に必要な方のみ避難していただくようお願いします。

まずは「在宅避難」…自宅が浸水や倒壊の恐れがない場合には、必要なものを準備したうえで自宅にとどまる

次に「縁故等避難」…浸水の恐れがない家族や親せき、知人の家やホテル等へ避難する

最後に「避難所への避難」…それでも避難する場所がない場合は、区立小・中学校など、区が開設する避難所へ避難する



足立区洪水・内水・高潮ハザードマップを  
区のホームページで確認！

### 【水害時の避難の流れ】

日頃から「足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ」を確認して、河川ごとに自宅の浸水深や浸水継続時間を把握し、避難する場所を考えておきましょう。

「足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ」を確認  
自宅の浸水深、浸水継続時間を確認。

自宅が浸水地域にある

いいえ

自宅に浸水しない階がある

はい

かおくとうかいとうはんらんそうでいくいき  
自宅が「家屋倒壊等氾濫想定区域※」にある

※ 泛濫によって「木造家屋等」が倒壊するほど流速になる等の場合  
がある範囲（ハザードマップに記載あり）

いいえ

自宅が頑丈な建物である  
(木造などではない)

はい

えんこうとうひなん  
縁故等避難

浸水の恐れない親戚・知人の家や  
ホテル等へ避難。

在宅避難・縁故等  
避難が難しい

不安な場合は迷わず浸水しない地域へ

浸水継続時間などをもとに食料や日用品を備えたうえで自宅で避難。

戸建てなどで浸水する階がある場合は浸水しない階へ避難。

火やお湯を使わない2食分の食料、  
水、上履き、タオル等を持参

避難所への避難

区立小・中学校等に開設される避難所へ避難。

防災

## もしもの時のための情報収集

### 足立区災害ポータルサイト

避難所の開設状況等がリアルタイムでわかる災害情報専用ホームページです。



### 足立区防災アプリ

「備えあれば憂いなし!」区内の避難場所などがすぐわかるスマートフォン用防災アプリをダウンロードしておきましょう。



### A-メール

「災害情報」や「子どもの安心情報」、「区の重要なお知らせ」などをメールでお届けしています。登録はこちらから



### 足立区LINE公式アカウント

災害に関する情報(避難所開設情報等)や緊急情報などのお知らせをリアルタイムに配信します。月2回発行する「あだち広報」やイベントなどの情報をお届けします。

アカウント名:足立区 LINE ID:@adachicity



### 防災行政無線

避難情報などを屋外スピーカーから放送します。  
内容が聞き取れなかった場合はここから聞き直せます。  
☎0120-966-944 通話料は無料です。



### 災害用伝言ダイヤル (171)

被災住民の方々の安否を伝える声の伝言板です。「171」をダイヤルし、ガイダンスに従って操作します。安否の登録、確認手段として覚えておきましょう。



### あだち安心電話

水害に関する情報を電話でお知らせします(登録受付中)。  
また、発信している情報を聞くことができます。  
報道広報課 デジタル情報・広告係 ☎3880-5514

### あだち安心FAX

「あだち安心電話」のFAX版です。  
聴覚に障がいがある方、耳の聞こえない方、耳の聞こづらい方が対象となります。



### 足立区公式ホームページ

大規模災害時には災害用のトップページに変更。  
災害に関する様々な情報を掲載します。



### 足立区公式X(旧Twitter)・Facebook



X(旧Twitter)

Facebook

「避難情報の発令状況」や「避難所の開設」などの情報を随時発信します。

※ 「QRコード」は株式会社デンソーウエーブの登録商標です。

冊子中のQRコードは一部の端末で正しく動作しないことがあります。また、令和7年4月1日現在の情報のため、正しいページを表示しないことがあります。



知ると分かる。  
すると変わる。  
SDGs MODEL ADACHI



## 医療機関や緊急時の連絡先をまとめておきましょう

## ■かかりつけの病院・医院

小児科



外科



耳鼻咽喉科



皮膚科



歯科



産婦人科



## ■夜間・休日に利用できる医療機関



## ■緊急時の連絡先



## 災害時の避難場所や家族等との連絡方法を確認しておきましょう

	名称	所在地
一時集合場所		
避難場所		
第一次避難所		
	名称	電話番号
家族等の 緊急連絡先	災害用伝言ダイヤル	171

いっぽき  
 一時集合場所、避難場所、第一次避難所は、区ホームページ及び足立区防災アプリで  
 公開しています。

問合せ 災害対策課 ☎ 3880-5836 FAX 3880-5607



# 緊急・TEL



救急車の呼び方	<p>① 119番にダイヤルする。(全国共通)</p> <p>② 消防 「火事ですか? 救急ですか?」 保護者 「救急です。」</p> <p>③ 消防 「救急車が向かう住所を教えてください」 保護者 「○○区○○○丁目○番○号」</p> <p>④ 消防 「どうしましたか?」 保護者 「何歳の、誰がどうしたか。」を伝える。</p> 
子どもの 緊急医療機関 (P100.101参照)	<p>足立区平日夜間小児初期救急診療機関(足立区医師会館) TEL 3880-1131 診療受付 月~金(休日、12/30~1/3除く) 19:30~22:00</p> <p>※ 小児科のみの診療で、中学生以下の子さんを対象としています(要保護者同伴)。 ※ 受診の際には、マイナ保険証、公費負担の医療証等を忘れずに持参してください。</p>
医療機関など を案内して ほしいとき	<p>●医療機関案内サービス “ひまわり”</p> <p>TEL 5272-0303(24時間案内) 外国人患者向け医療情報サービス TEL 5285-8181(9:00~20:00) (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語) 聴覚障がい者の方向け専用ファクシミリ案内 FAX 5285-8080(24時間案内)</p> <p>Medical Information Service "HIMAWARI" Medical Institutions Guide in foreign languages Languages: English, Chinese, Korean, Thai, Spanish Phone:03-5285-8181 Hours:9:00AM~8:00PM</p> <p>医疗机构指南服务 “向日葵” 使用外语介绍相应的医疗机构 对应语种 英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语 电话号码 03-5285-8181 咨询时间 上午9点至晚上8点</p> <p>의료기관 안내서비스 ‘하마와리’ 외국어로 의료기관 안내 대응언어 : 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 스페인어 전화번호 : 03-5285-8181 상담시간 : 오전 9시부터 오후 8시까지</p>

## ◆救急車を呼んだほうがいいか迷ったときは…

### 電話

- ・子ども医療でんわ相談(夜間・休日)  
☎ #8000 または 5285-8898
- ・東京消防庁救急相談センター(24時間・年中無休)  
☎ #7119 または 3212-2323

### インターネット

- ・子どもの救急(日本小児科学会)



### 足立区コールセンター

## お問い合わせコールあだち

受付電話番号 **03-3880-0039** FAX:03-3880-0041

受付時間 午前8時~午後8時(FAXは24時間受付)/年中無休(1月1日~3日除く)

※ 専門的知識を要する内容や個人情報を伴う内容など、コールセンターでは回答できない場合があります。

令和7年4月1日発行  
発行 足立区

編集 足立区教育委員会 子ども家庭部 子ども政策課  
東京都足立区中央本町1-17-1 電話03-3880-5111 (代表)  
FAX 03-3880-5641 Eメール kosodate@city.adachi.tokyo.jp  
印刷 株式会社サンケイ城北広告社 東京都足立区入谷7-3-9

本誌に関するアンケートを実施中。

詳しくは足立区ホームページへ。

ご意見・ご感想をお寄せください。

