

## 非常時に備えておく よいことは？

監修

国立国際医療センター  
国際感染症センター  
総合感染症科  
岩元 典子



Q

非常時に、子どものために気をつけることを教えてください。

A

子どものケアは基本的に普段と変わりませんが、アレルギーがある場合などは子どもを守るための対策が必要です。



災害時でも、ご両親がまず落ち着いて対応することで子どものこころの安定につながります。

アレルギー性疾患などの持病がある場合は、予防薬を毎日続け、清拭でなるべく身体を清潔に保つなどの対策をします。また、避難所では気管支ぜんそくのときは、ほ

こりを避けるため出入口から遠い位置にしてもらう、食物アレルギーがあるときは必ず原因となる食べ物を伝える、アトピー性皮膚炎ではシャワーを優先的に利用させてもらうなど、遠慮なく配慮を求めてください。

### 災害時に備えて準備しておくといもの

\*子どもの成長にあわせて定期的に見直しましょう。

- 液体ミルク ●レトルトの離乳食 ●水
- 持病があるときは緊急時の薬 ●マスク
- おむつ ●授乳用ケープ ●抱っこひも
- おしり拭き ●ウェットティッシュ など

### マイナポータルで飲んでいる薬などが確認できます

マイナポータルでは、受診歴や手術歴、薬剤情報、定期予防接種の履歴が確認できます。また、避難先でマイナ保険証が手元になくても、資格情報や薬剤・診療情報が共有できるシステムがあります。

参考：日本小児科学会 災害時の小児に対する支援において参考となる資料集  
[https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=202](https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=202)



あなたの健康を  
見つめてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診プラザでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。  
また多数のオプション検査もごさいますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
診療所 杉並健診プラザ

ご予約はこちら

03-4586-5555

(平日 9:00~17:00)

ホームページはこちらから

杉並健診プラザ

検索



長野県上伊那郡辰野町

信州たつの健診プラザ

ご予約はこちら

0266-41-0101

(平日 9:00~17:00)

ホームページはこちらから

たつの健診プラザ

検索

