

支える人を、ひとりにしない。 ～ 子どもが子どもでいられる町に ～



ヤングケアラーとは、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」のことで、責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

例えば・・・

- ・障がいや病気のある家族に代わり、料理・掃除・洗濯などの家事をしている
- ・家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
- ・目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている など



これらによって・・・

- ・友達と遊べない
- ・勉強の時間が取れない
- ・からだに不調がでる
- ・遅刻や早退が増える など

子どもらしい成長が妨げられ、その後の人生に影響を及ぼすことがあります

子どもたち自ら誰かに相談することが難しい現状があるので、まずは、本人や周りの人を含め、ヤングケアラーという存在を知り、気付くことが大切です。「自分は一人じゃない」「誰かに頼ってもいいんだ」と思える、「子どもが子どもでいられる町」をみんなでつくっていきませんか。

ご相談は、山都町こども家庭センターまで

電話（直通）72-1113

問合 福祉課 72-1229

災害への備えをしっかりと（食事編）



災害がいつ起きても困らないように、しっかりと備蓄や物品の点検を行いましょう。

1.これだけはそろえよう！チェックリスト

- ☐ 主食（米、パックごはん、おかゆなど）
- ☐ 主菜（サバ缶、ツナ缶、魚肉ソーセージ、LL牛乳など）
- ☐ 副菜（日持ちする野菜類、野菜ジュース、果物の缶詰など）
- ☐ 水分（1日1人3ℓ程度）1週間分/大人2人の場合 水2ℓ×6本×4箱

2.その他、用意しておきたいもの

- ☐ 紙皿 ☐ 紙コップ ☐ 割りばし、スプーン ☐ ラップ
- ☐ はさみやナイフ ☐ ポリ袋 ☐ ウェットティッシュ
- ☐ カセットコンロ ☐ 給水用ポリタンク

3.個人に応じて必要なもの

- ☐ 薬、粉ミルク、おむつ、アレルギー対応食、特殊栄養食品など



ローリングストック法

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

問合 健康ほけん課 ☎72-1295