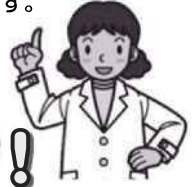


# 子どもを守れるパパ・ママになろう！

水害や地震などの災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。  
 パパ・ママであるあなたの準備と行動に、小さないのちがかかっています。

## 1. 保健師からの防災アドバイス



### 物品の備え ... 3つのステップ！

#### ステップ1 自宅で過ごせるように「安心ストック」をつくる！

災害が起こった時には、自宅での生活が可能なら自宅で過ごすことになります。

安全確認ができた自宅で避難できるように、食料品、飲料水（1人1日3リットルを7日分）、カセットコンロ、ポリタンクなどをまとめて準備しておこう。

子どもの成長は早いので季節の変わり目に見直しをしよう。

また、備蓄は車の中、玄関などに分散しておこう。



#### ステップ2 普段の「おでかけバッグ」に追加しよう！

- |                                           |                                   |                                     |                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳           | <input type="checkbox"/> 保険証（コピー） | <input type="checkbox"/> 電話番号メモ     | <input type="checkbox"/> ホイッスル  |
| <input type="checkbox"/> 小さい多機能ナイフ        | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ    | <input type="checkbox"/> 断熱素材マット    | <input type="checkbox"/> ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋・レジ袋          | <input type="checkbox"/> 生理用品     | <input type="checkbox"/> ベビーフード・おやつ |                                 |
| <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ・ぬいぐるみ | <input type="checkbox"/> 絆創膏      |                                     |                                 |

いつどこで災害にあっても大丈夫のように、いざという時の備えです。

#### ステップ3 持って逃げる「防災ファミリユック」をおうちに準備！

以下を足すと...「防災ファミリユック」の完成。

子どものためにパパとママで準備しよう！

- |                                                     |                                                |                                 |                              |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肌着                         | <input type="checkbox"/> バスタオル                 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも  | <input type="checkbox"/> オムツ |
| <input type="checkbox"/> おしりふき・除菌シート                | <input type="checkbox"/> 防災すきん・帽子              | <input type="checkbox"/> ミルク・水  |                              |
| <input type="checkbox"/> ベビーフード                     | <input type="checkbox"/> 開けてすぐ食べられる食品、食べなれたお菓子 |                                 |                              |
| <input type="checkbox"/> 皿・コップ・スプーン                 | <input type="checkbox"/> ラップ                   |                                 |                              |
| <input type="checkbox"/> カイロ・保冷剤（ミルクを温めたり冷やしたりもできる） |                                                |                                 |                              |
| <input type="checkbox"/> 体温計                        | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ                  | <input type="checkbox"/> その他（ ） |                              |

★オムツや服は圧縮袋を使ってコンパクトに！細かいものはチャック付き袋にまとめよう



災害にあった時にもって避難するための備えです。

# 家族の備え … 3つのアクション!

## アクション1 おうちを安全な場所にする

### 物を置かない、物を減らす

子どもがいるとついつい物が増えてしまいます。

ただ、いざ大きな地震が起こると…あらゆる家具が凶器! 眠る場所にはできるだけ何も置かないこと。  
大きな家具、引き戸や引き出しもフックで固定しよう! 窓や棚のガラスも飛散防止シートを活用しよう。

子どもの事故防止にも  
つながる大事なことです!

### 子どもの目線から確かめよう

大人にとっては背の低い家具でも、子どもには大きな家具になることも! 子どもと一緒にしゃがんでみて、おうちの中の危険な場所を見つけよう。

## アクション2 家族で防災ミーティングをする

パパやママがいるとき、いないとき、両方の対応をよく話し合っておきましょう。

- |                                                      |                                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 避難場所、指定避難所の確認 (自宅、近所の学校など)  | <input type="checkbox"/> 家族のルール       |
| <input type="checkbox"/> 災害時の役割分担 (パパやママがいるとき、いないとき) | <input type="checkbox"/> 連絡方法の確認      |
| <input type="checkbox"/> 近所の協力体制の確認                  | <input type="checkbox"/> 避難方法、避難経路の確認 |

緊急連絡を優先するため、携帯電話は通話制限がかかります。

携帯電話は使えないと考えよう! (下記「災害用伝言ダイヤル「171」」を参照)

また「子どもを連れて家から無事に避難できたよ! その時は玄関に黄色いハンカチを置いておくね。」  
そんなサインやルールを家族で考えておくことも大事です。

## アクション3 実際に子どもと防災体験しよう!

### ●防災ピクニック

防災ファミリーックを背負い子どもと手をつないで指定避難所までお散歩し、実際に非常食を食べ  
てみよう! 非常食を食べられることも備えの1つです。

### ●災害用伝言ダイヤル「171」、携帯電話の災害用伝言板の体験

【災害用伝言ダイヤル&携帯電話災害用伝言板の体験利用提供日】

- ◎ 毎月1日、15日
- ◎ 正月三が日 (1日~3日)
- ◎ 防災週間 (8月30日~9月5日)
- ◎ 防災とボランティア週間 (1月15日~1月21日)



## 2. 管理栄養士からの防災アドバイス

### (1) 子どもとの避難生活で気をつけたいこと

避難生活は授乳や食事のしやすさなども考慮し、自宅避難を想定して準備しよう。



#### <子どもの脱水予防に>

- 時間を決めてこまめに水分を取らせよう
- 備蓄のミルクは慣れたものにしよう（粉ミルク用に備蓄する水も忘れずに）
- 災害時、母乳育児中の場合は、ママ自身ができるだけ水分を取り、継続して吸わせよう

#### <衛生面を考えて>

- 粉ミルクは小さめの缶やスティックで準備する  
70℃以上のお湯で調乳できるようカセットコンロとボンベも準備しよう
- 離乳食は食べきれる量で作って残さないようにする
- 器具は十分に洗えないので・・・  
食器： ラップをかぶせて使おう  
哺乳瓶： 代わりに紙コップや使い捨てのスプーンを使って

### (2) 離乳期の場合

- ベビーフードを7日分は用意する  
賞味期限が切れる前に防災ピクニックで食べさせてみてね
- 災害発生後2～3日をしのぐために...  
1回食の時：母乳・ミルクのみでも大丈夫  
2～3回食の時：備蓄のベビーフードを使ったり、備蓄食品を使って離乳食を作ろう

#### 【災害時のパン粥】

材料 カンパン、粉ミルク

- ① カンパンを適当に割る
- ② 水か、あればお湯で30分程ふやかす
- ③ 濃いめに溶いたミルクを加え、食べられる段階に合わせてつぶす



#### 【災害時のミルク粥】

材料 アルファ化米（※）の粥、水、粉ミルク

- ① 製品に記載のとおりにお粥をつくる
- ② とりわけて温かいうちに粉ミルクをまぜる
- ③ 残りのお粥は大人用に

※アルファ化米とは一度炊いた後に乾燥させた、長期保存できるお米です

### (3) 食物アレルギーがある場合

#### ●自宅での避難生活に備えて

食べられるものを7日分は用意しよう

[小麦アレルギーの場合はアルファ化米(味つけなし)を中心に]

#### ●周囲への協力依頼

炊き出しボランティアの方に、使用食材を教えてもらうなどのサポートをお願いしよう

#### ●アナフィラキシーショック(※)への対応

誤食時の緊急薬を備え、使い方も把握しておこう

※アナフィラキシーショックとは食物アレルギー等による急激なショック症状のことです

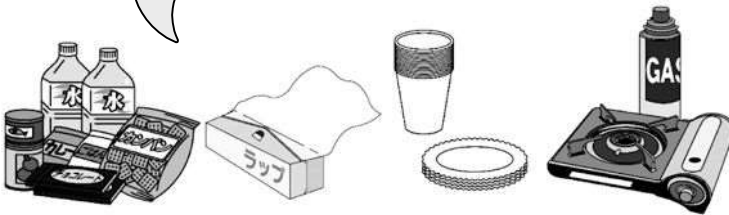


#### ～震災経験のあるパパ・ママの声～

- ・避難所で食物アレルギーということを理解してもらえず、辛かった
- ・アレルギー用ミルクを入手するのが難しかった
- ・アレルギーのある食べ物を食べてしまいアナフィラキシーショックを起こしてしまった

#### 食品の他にこんなものを備えよう

- ☐ 水    ☐ カセットコンロとボンベ    ☐ 小鍋    ☐ ポリ袋    ☐ ラップ    ☐ アルミホイル
- ☐ 使い捨て食器    ☐ ウェットティッシュ    ☐ 誤食時の緊急薬(食物アレルギーがある場合)



子どもも慣れない被災生活や運動不足で食欲が落ちることがあります

#### 日頃からの工夫として...

乾物や缶詰に普段から慣れよう

フルーツ缶詰、ドライフルーツ、食べなれたお菓子など甘いものも用意しよう

カセットコンロはすぐ出せる場所に(ボンベも忘れずに備蓄)

#### もし、被災生活に入ってしまったら...

スキンシップをいつも以上に

