

子づれ防災

乳幼児をもつパパ・ママのための 災害への備え

はじめに

パパ・ママ、子どもを守るために必要な備えをしていますか？
「いつくるかわからない」からと備えを後回しにしていますか？
地震は必ずやってきます。

想像してみてください。

パパとママのどちらか一方が仕事先で、もう一方は小さな子どもと自宅で被災。
叫び声や泣きわめく声があちこちで響き、まち中が混乱。
「こんな状況で、子どもの命を守ることができるだろうか…」

子どもは自分の命を守ることができません。

ここに記したことは、災害の備えに関する知識やアイデアのほんの一部。

家族構成や環境によって必要なものはそれぞれ異なります。

「パパに頼る」「ママに任せる」ではなく、家族みんなで話し合い、
それぞれの家族に合った備えが必要です。

「いつくるかわからない」ではなく、明日くるかもしれない災害から
子どもを守る備えを、今すぐしましょう。

みなみ子育てネット代表 山田一枝

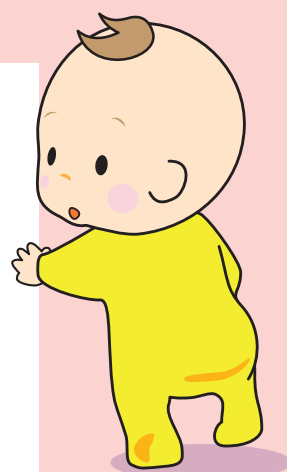


発行年：平成 30 年

監 修：みなみ子育てネット・笠東ボラネット

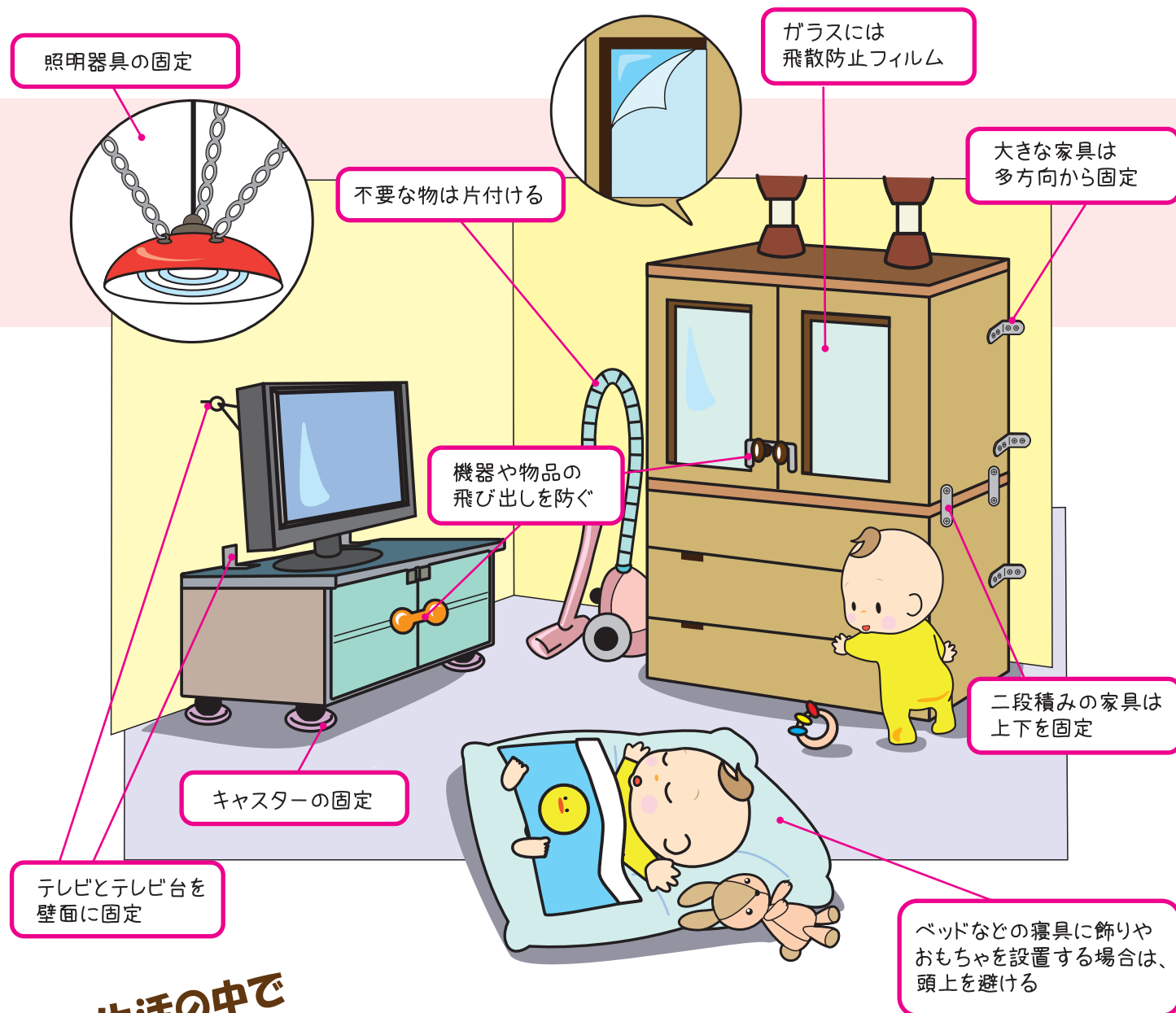
名古屋市南区役所地域力推進室

＜お問い合わせ＞ ☎052-823-9325



1 おうちの備え

寝室やリビング、子ども部屋など、子どもが長い時間過ごす部屋には、背の高い家具や不安定な家具を置かないのがベスト。どうしても配置する必要がある場合は、家具や電化製品の固定や補強などの工夫をしましょう。



日常の生活の中で心がけよう！

日用品は少し多めの購入

おむつや粉ミルク、離乳食などは、普段から少し多めに購入するだけでも備蓄につながります。

カセットコンロや燃料のボンベ

冬の災害時には早くから店頭でも品薄になることが考えられます。燃料のボンベは少し多めに備蓄しておきましょう。

お風呂のお湯を残しておく際には…

生活用水としてお風呂のお湯を残しておくことはいざというときにも有効な備えですが、小さな子どもがいる場合には、事故の危険性もあります。お風呂に近づけないよう注意しましょう。

おもちゃを出しっぱなしにしない



おもちゃはこまめに片付けよう

急いで避難する時、部屋は真っ暗かもしれません。細かいおもちゃなどを踏んで転倒や大きなけがになることもあります。

普段のお散歩で確認を

家族全員が一緒にいる時間は意外と短いもの。日頃から避難場所や避難経路について家族と確認をしておきましょう。また、幼稚園や保育園なども、どのように連絡をとればよいのか、確認しておくことも大切です。



自然解凍で食べられるものを

冷凍食品は、自然解凍で食べられる食品を常備しておくといいでしょう。栄養価の高い枝豆や子どもが喜ぶパンケーキなどがおすすめです。



停電した場合は、冷凍食品を冷蔵室の上の段に移しましょう。冷凍食品が保冷剤の役割を果たし、冷蔵室の温度を低い状態に保つことができます。

2 お出かけの備え

外出先で被災した際に、すぐに役立つ防災ポーチ。個人に合わせた必需品をプラスして、普段のお出かけに持ち歩こう！



子どもの薬関係は別の袋に入れて、すぐに取り出せるようにしましょう。

100円ショップでもらっちゃう！

非常持出品

子どもにも食べやすいパン缶！

最近よく見かけるパンの缶詰は、パサつきが少なく口に含んでも、他の非常食と比べ、あまり水が欲しくありません。



いろんな味のものが、市販されているね

非常食は、普段の食事とは味や風味が少し違う場合があります。たくさん購入する前に試食してみましょう。

圧縮袋を活用して！

おむつや肌着、生理用品など、かさばる物は圧縮袋で小さくしましょう。圧縮袋は避難先で食品などの保存にも利用できます。

定期的なチェックを！

ミルクや食品、着替えやおむつなど、子どもの備えは成長に合わせて取り換えましょう！

非常持出品 For ベビー

- ☐ 医療証
- ☐ くすり・お薬手帳（常備薬・子ども用一般薬）
- ☐ おしりふき
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 新聞紙
- ☐ 水（ミルク・飲料用）
- ☐ 調整粉乳
- ☐ ビニル袋
- ☐ 肌着
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ だっこ（おんぶ）ひも
- ☐ タオル
- ☐ おやつ
- ☐ ベビーフード
- ☐ 食器類（スプーン、ストロー、紙コップなど）

おむつ替えの際に敷物に。捨てる際には、おむつを包んで臭いを軽減！

避難所ではプライベートスペースが限られる。

すぐに食べられる瓶タイプが便利！

パパママの備蓄品や非常持出品は…

名古屋市 地震に対する日頃の備え

検索



ベスト・防災頭巾にひと工夫！

中にタオルやおむつ、肌着などを詰めておけば、手に抱える持ち出し品が減るだけでなく、安全度もアップします！



両手が使えるリュックが基本！だけど…

非常持ち出し品を備えるバッグは、両手が使えるようにリュックサックが基本。しかし、避難する際に子どもを抱っこしたり背負う必要がある場合には、キャリーバッグのようなキャスター付きのものを選ぶとよい場合があります。



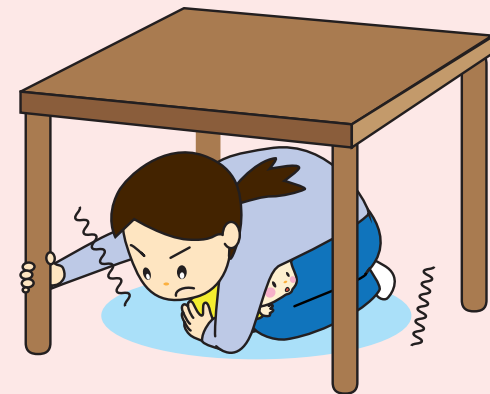
パパとママの持ち出し品はちがう！

女性だからこそ必要なもの、男性だからこそ持ち出しやすいものがあります。それぞれの持ち出し袋を分けましょう。

発災直後

地震が起きたら、まずこのポーズ！

ダンゴムシポーズ！
子どもを自分の体の下に抱き、身を低くして揺れがおさまるのを待ちましょう。



混乱した人波にさらわれないように！

外出時に災害発生！危険な物からすぐに離れ、しっかり子どもを抱くか手を握り、安全な場所へ。特に人混みにいる場合などは、はぐれないように注意して。



ベビーカーに子どもを乗せて避難するのは禁物

がれきの散乱や歩道の破損が予想され、つまずいてしまう恐れがあります。また、子どもの上に物が落ちてきた時とっさに避けることができません。

「助けてください」迷わず声を出して！

小さな子どもが2人、3人…。一人で安全な場所に急いで連れていくのは大変なことです。困った時には、迷わず周囲に助けを求めましょう。



災害ごとに適した指定避難緊急場所へ！

東日本大震災では、避難所に逃げたもののその施設に津波が襲来し、命を落とした方が多数いらっしゃいました。この教訓を踏まえ、災害ごとに適した指定緊急避難場所に向かいましょう。

地震発生

避難勧告（津波警報など）

津波のおそれなし

こちらに記載されている表の最新版については、下記二次元コードにて別途ご確認ください。



もっとくわしく！

ナゴヤ避難ガイド

検索

名古屋市では、指定緊急避難場所や指定避難所の違い、災害時の避難の仕方などを分かりやすく説明した「ナゴヤ避難ガイド」を公開しています。

避難先

ストレス発散、気分転換を！

子どもは大きなストレスと不安を抱えます。話し相手になってくれるぬいぐるみや、音の出るおもちゃ、クレヨンや折り紙などがあると、気分転換ができます。また、添い寝したり抱きしめたり、パパ・ママのぬくもりで安心させてあげることも大切です。



あめや氷砂糖ゼリーが食べやすい

子どもの気分転換に、そして大人にとっても甘いものはホッとできるもの。唾液が出やすい飴や氷砂糖、ゼリーなどが良いでしょう。チョコレートなど溶けてしまうものは、備える際に季節も考慮して。



かぜ、ノロウイルス対策をしっかりと！

避難先では、かぜやノロウイルスなどの感染を予防するため、手洗いやうがいを行う、体をこまめに拭いて清潔に保つことが大切です。また、子どもは自分でうまく体温調整ができません。バスタオルで温めたり、汗をかいて体を冷やさないようにするなど注意が必要です。季節に応じた防災準備を。



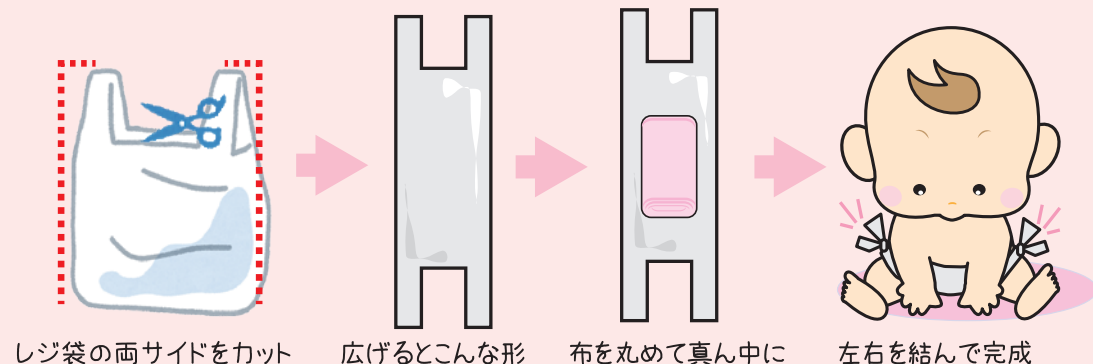
哺乳瓶がない！そんな時は紙コップ！

赤ちゃんをタテ抱きか、ひざに座させます。下唇に紙コップをあて、ミルクが下唇に触るくらいに紙コップを傾ける。口の中にミルクを注ぎ込むのではなく、赤ちゃんが自分から飲むようにします。



不要になった衣類やタオルで簡易おむつ！

いらなくなった衣類などは、おむつが不足した際に役に立ちます。あらかじめ使いやすい大きさに切って保管しておく、いざという時に慌てることがありません。



やわらかい乳歯は虫歯にしやすい！

東日本大震災では、不自由な避難生活の中ですぐに食べられるお菓子や甘いものが支援物資として多く届きました。子どものやわらかい乳歯はむし歯になりやすいので、歯ブラシ、乳児ならガーゼハンカチを備え、歯のケアも忘れずにしましょう。



赤ちゃんのおしりふきや、手口ふき体や髪はできるだけ清潔に！

赤ちゃんだけではなく、抱っこするパパ・ママもできる範囲で体を清潔に保ちましょう。市販されている介護用の大判ウェットタオルも便利です。赤ちゃんにはノンアルコール・無香料のものを。



アレルギー

アレルギー疾患を持つ子どもにとって、環境の悪化は命に関わる重大な問題です。親が備えるのはもちろん、周囲の人々にも理解と協力をしてもらう必要があります。

<食物アレルギー>

- ☐ 7～10日間分のアレルギー対応の食料と水
- ☐ カセットコンロとボンベ
- ☐ アレルギー対応食品を販売、備蓄している場所の地図や連絡先
- ☐ 「緊急時（災害時）のお願いカード」※ やアレルギーサインプレートなど、除去食品や対応方法を明確に記したもの

<アトピー性皮膚炎>

- ☐ 常用のせっけん
- ☐ 常用の下着、衣類
- ☐ スキンケア用品
- ☐ 清潔な水

<気管支ぜんそく>

- ☐ 停電時使用可能な携帯用吸入器
- ☐ マスク

子どもは知らず知らず口にしていまいます。大人も注意しましょう！



【薬について】

- 日ごろから常備薬に余裕をもっておく
- 使用している薬、使用してはいけない薬の種類が分かるようにお薬手帳などを携帯する
- 予防薬、常備薬に加え、症状が現れた際の緊急薬と、他人が見て分かる処方説明書などを準備しておく

【その他】

- 避難所生活の長期化に備えて、親戚や知人など事前に避難先をみつけておく
- 症状が現れたとき、どのような対応が必要か、日ごろから考えておく
- アレルギー支援団体などの連絡先、相談窓口を把握しておく

※ 緊急時（災害時）のおねがいカード

（水にぬれても破れない紙でできています）



保護者と離れても正しい支援を受けるために、子どもの身に付けておくカードです。話ができる子どもには、自分で提示ができるように説明をしておきましょう。また、定期的に内容を見直すことも重要です。



もっとくわしく！

個人によって必要な備えは異なります。自分や家族にどんな備えが必要なのか、事前にしっかり調べておきましょう。「緊急時（災害時）のおねがいカード」やアレルギー疾患をもつ子どものための備えについて、下記ホームページでは、さらに詳しくご案内しています。

アレルギー支援ネットワーク

検索

<http://www.all-net.com/>

認定 NPO 法人 アレルギー支援ネットワーク 事務局
〒453-0042 名古屋市中村区大秋町 2 丁目 45-6