

子育て  
家族向け

# みんなの まなぼうせい 学ぼうBOOK



備え編

もしも編



母子健康手帳にはって活用しよう!

子どもの命を守るために…  
お子さんが長くすごす場所は安全?



地震が  
おきたら  
大変だ!



名古屋市保健所 港保健センター  
保健予防課 (保健看護担当) TEL:052-651-6539

## 地震が起きたら…

### ① まずは生きのびる!



提供: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

ドアを開けて  
出口を確保

電気の  
ブレーカー・切  
ガスの元栓

がれきやガラスが  
落ちてくるかも  
しれないので、  
くつをはく



赤ちゃんを守る  
ダンゴムシのポーズ



子どもには具体的な指示を  
「ダンゴムシになって!」  
「机の下に入って!」など



### ② 避難するか判断!

- 自宅の損壊が大きいとき
- 津波がくるおそれのあるとき
- 避難勧告や避難指示が発令されたとき
- 余震などで自宅が大きく倒壊するおそれがあるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険があるとき

このマークを  
目印に



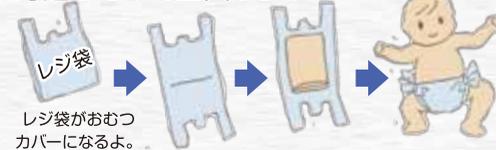
※ 自宅避難の場合でも、物資の支給や安否確認  
のために指定避難所で登録を!

## 指定避難所ではこんなことが起こる!



### 子ども向けの物資は届きにくい

身近なもので工夫しよう!



離乳食の  
確保も難しい



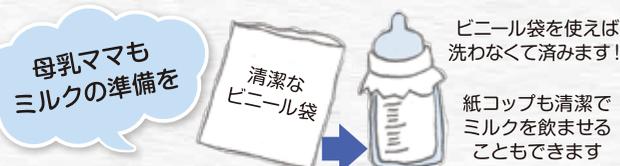
### 避難生活が難しいことも…



やむをえず、車中避難する場合は  
「エコノミークラス症候群」に注意!  
避難生活は妊婦さん、  
赤ちゃんには厳しい環境、  
被災地外へ出ることも選択肢のひとつ。



### ストレスで母乳が出なくなることも…



母乳ママも  
ミルクの準備を

ビニール袋を使えば  
洗わなくて済みます!

紙コップも清潔で  
ミルクを飲ませる  
こともできます



### 持病が悪化することも…

いつも飲んでいるお薬を携帯しよう!  
お薬手帳も忘れずに。

### 〈食物アレルギーは命に関わる!〉

配給されるものが食べられないことがあります。

- 余裕をもった備蓄 (7日分あれば安心)
- 症状が出たときの対応を確認
- 緊急時にアレルギー情報がわかる  
カードの準備



### 子どもが不安定になることも…

いつもより、おちつきがない、  
はしゃぐ、おこりっぽくなる、  
赤ちゃん返り、食欲が出ない…



お気に入りの  
おもちゃ・絵本  
スキンシップ



親の心の健康が  
子どもの安心に

1人で悩まず  
周囲に相談しよう

## ママが備えるアイテムをCHECK!

いつどこで被災するか分からないので、必要なものはママバッグに入れよう。子どものために備えておくことが大事だよ。



### 普段の「ママバッグ」に追加!

- |                                   |  |                                     |                                |
|-----------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・健康保険証(コピー) | <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳   | <input type="checkbox"/> 現金    |
| <input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶  | <input type="checkbox"/> 水筒・ペットボトル         | <input type="checkbox"/> ベビーフード・おやつ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> おむつ      | <input type="checkbox"/> おしりふき・除菌シート       | <input type="checkbox"/> ビニール袋・レジ袋  |                                |

## 歩ける子どもにリュックを

ホイッスル・食料  
おかし・おもちゃ  
子どものことがわかるもの  
(氏名、住所、親の連絡先)



### もって逃げられる「避難バック」

#### <衛生用品>

- ウェットティッシュ
- 生理用品  マスク
- 歯磨きセット  タオル
- 簡易トイレ
- 応急手当用品

#### <生活用品>

- 水・食料(3日分)
- 紙コップ・紙皿・ラップ
- 新聞紙

#### <非常ツール>

- ラジオ  ホイッスル
- 懐中電灯

#### <あると便利>

- 卓上コンロ  ガスボンベ

## 防災情報を入手できるようにしよう

### きずなネット 防災情報 登録は簡単3ステップ!

- 1 空メールを送信  
m.saigai@cep.jp
- 2 届いたメールのURLをクリック
- 3 登録したい情報を選んでクリック

防災・減災に役立つ情報が届くよ



### 名古屋市防災アプリ



名古屋市消防局  
防災・減災啓発  
キャラクター  
「ジジジョ」



津波避難ビルの情報も得られるよ!



### SNS (twitter, Facebook)

SNSからも様々な防災情報を発信しているよ



twitter  
(名古屋市防災)



Facebook  
(名古屋市防災)

## 家族と「もしも」に備えて話し合おう

別々に被災し、連絡がつかない時のために、最終集合場所を決めておくこと安心!

指定避難所、津波避難ビルの確認を!



### 集合場所を決めよう

- ①
- ②

## 連絡方法を話し合おう

- ① 携帯電話各社の「災害伝言板」
- ② NTT災害用伝言ダイヤル「171」  
メッセージを残す 171▶1▶自宅のTEL番号▶録音  
メッセージを聞く 171▶2▶聞きたいTEL番号▶再生
- ③ その他  
公衆電話は一般の電話よりつながりやすい  
SNS (LINE、Facebook、Twitterなど) の活用

## 名古屋市港防災センターに出かけてみよう!

災害について、見て学んで体験! twitter、Facebookでイベント最新情報配信中!!

名古屋市港防災センター

