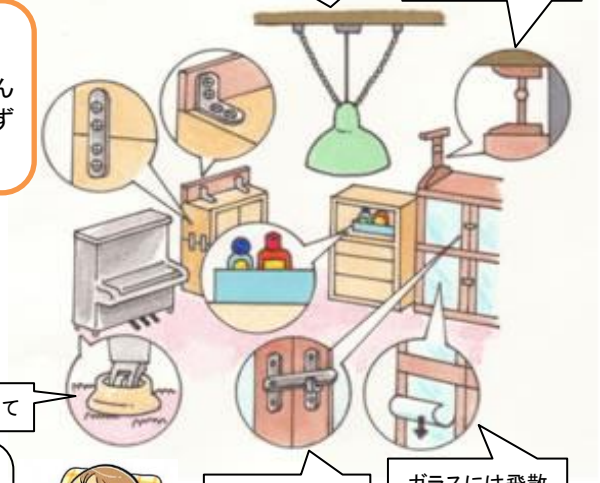
災害時への備え

乳幼児編

地震がおきたら
子どもを守る備えできていますか？

部屋の備え

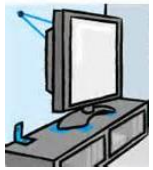
家の中には意外に危険なものがたくさんあります。できることから実践し、たえず見直しながら安全性を高めていきましょう。



吊り下げ式照明はチェーンで補強

大きな家具は多方向から固定

テレビとテレビ台を壁面に固定



キャスターの固定、チェーン等での固定も合わせて

機器や物品の飛び出しを防ぐ

ガラスには飛散防止フィルムを

寝室やリビング、子ども部屋など、子どもが長時間過ごす部屋には、不安定な家具などは置かないようにしましょう。どうしても置かざるを得ない時は、家具や電化製品の固定や補強などをしましょう。

災害が発生したら

ベビーカーに子どもは乗せないで!!
がれきの散乱・歩道の破損が予想されます。子どもの上に物が落ちてきた時もとっさに避けることができません。

地震が起きたらこのポーズ
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収まるのを待ちましょう。

普段の遊びに取り入れてみて
ルールは簡単「ダンゴムシ」と言ったらギュッと抱きつきっこ！

外出時に災害発生！
危険な物からすぐに離れ、安全な場所へ行きましょう。また、混乱した人混みにまぎれないように、しっかり子どもを抱いておきましょう。

混乱した人並みにさらわれないように！

非常持出品

避難所には、哺乳瓶、調製粉乳、おむつを備蓄していますが、数に限りがあり、個々の乳幼児にあわせたものではありません。使い慣れたものをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、普段から非常用物品を持ち歩いておくと、外出時に被災した場合に役立ちます。災害がどこにいても起きることを想定して備えましょう。

ティッシュ、絆創膏、綿棒、照明器具、ラジオ、歯ブラシ、筆記用具、メモ用紙、飴、ウエットティッシュ、保温シート、洗濯バサミ

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替えましょう！

非常持出品　ベビィ

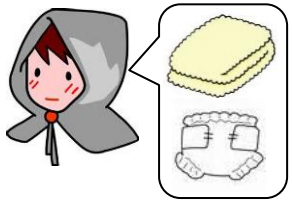
- □医療証・母子健康手帳
- □薬・お薬手帳
- □授乳ケープ
- □おしりふき
- □紙おむつ
- □着替え
- □ビニール袋
- □水（ミルク・飲料用）
- □調整粉乳
- □子ども用マスク
- □迷子札
- □哺乳ビン
- □新聞紙
- □抱っこひも
- □タオル
- □おやつ
- □ベビーフード
- □食器類（スプーン・ストロー・紙コップ）

備蓄品　ベビィ

- ▸カセットコンロと燃料のボンベはお湯を沸かす時には欠かせません。
- ▸離乳食やミルク、オムツなどは、日頃から少しでも多めに購入するだけでも備蓄になります。

☎ 住所　△△△△△△
名前　○○○
血液型

子ども用のリュックは2Kg以内
物品には名前や連絡先を明記



ベスト・防災頭巾にひと工夫！
綿のかわりに紙おむつやタオル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！

避難先で注意したいこと

子どものストレスには気をつけて!!
子どもは環境の変化を敏感に察知し、不安な気持ちになりやすいものです。抱きしめたり、話を聞いたりそばにいて安心させてあげましょう。普段から遊んでいるおもちゃや食べ慣れているおやつなど子どもの気晴らしアイテムも備えておきましょう。

硬水は消化不良を起こしやすい！
ミルクのお湯は軟水を用意しましょう。カセットコンロを備え、ライフラインが止まってもお湯を沸かせるようにしておくことを忘れずに。

やわらかい乳歯はむし歯になりやすい！
避難先では頻繁にお菓子を食べることに…実際に阪神淡路大震災で子どもたちのむし歯が増加し困ったという事例があります。「おやつ」と一緒に歯ブラシ、乳児ならガーゼハンカチを！

母乳が出ない、清潔な哺乳瓶がない！
紙コップで授乳できます。赤ちゃんをタテ抱きか、膝に座らせます。下唇に紙コップをあて、ミルクが下唇にさわ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、赤ちゃんが自分で飲むようにします。