

# ヘルシーナの健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 感染症予防対策を踏まえた子育て家庭で行う災害時の備え

⑩ 1000664

9月1日は防災の日です。近年、各地で風水害や地震が頻発しており、本市でもいつ災害に見舞われるかわかりません。子育て家庭では自分だけでなくお子さんの備えも考えなければなりません。この機会に何が必要かを考えてみましょう。

#### ◆普段からやっておくことよいことは？

- ・食料を備蓄する  
最低3日間分、できれば1週間分の食料を家族構成に合わせて備蓄しておく

#### ・家の中の安全を確認する

自宅の耐震診断や改修、家具の固定など、被災後も自宅で生活ができるように防災環境を整えておく

※特に寝室や子ども部屋は出入り口をふさがないような家具の配置、家具の固定を工夫しましょう

#### ・もし災害が起きたらどうするかを家族で話し合う

災害時は電話がつながりにくくなる可能性が高いため、外出中に災害が起きた場合、どこに避難するか事前に決めておく

#### ◆コロナ禍での避難場所について

災害時は避難所が開設されませんが、多くの人が集まり過密な状態になる可能性があります。コロナ禍では、自宅などで避難生活をするのも考えておく必要があります。

また、避難所へ向かう際には、マスクの着用、体温計やアルコール消毒薬を持参するなど、感染症予防対策をとることが大切です。

#### ◆非常用持出袋の中身を見直しましょう

避難物品は玄関や自家用車の中など、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。一人に一つ備えておく

## 〈非常用持出袋に入れておこう!チェックリスト〉

### ★感染症予防のために★

- マスク アルコール手指消毒薬 体温計 ティッシュ
- ウェットティッシュ 携帯トイレ スリッパ
- 使い捨て手袋 チャック付きビニール袋
- 割りばし、紙皿、食品用ラップフィルム
- ※食品用ラップフィルムで紙皿を包むことで再利用できます。
- 口腔ウェットティッシュ 液体ハミガキ、マウスウォッシュ、歯ブラシ



### ★お子さんのために★

- 母子健康手帳 紙おむつ、おしりふき、防臭ビニール袋
- 粉ミルク (消費期限 約1年)・液体ミルク (消費期限 約半年)
- ※液体ミルクは常温保存ができるので、哺乳瓶などに移し替えるだけで手軽に授乳することができます。
- 使い捨て哺乳瓶、紙コップ、使い捨てスプーン
- ※避難所では哺乳瓶を消毒することが難しいので、紙コップで授乳できます。
- レトルトの離乳食 食事用エプロン
- ※お子さんの食料は配給では手に入りにくいので、最低3日間分は用意しましょう。
- 使い捨てカイロ 抱っこひも
- お子さんのお気に入りのおもちゃや絵本
- 常備薬・市販薬、お薬手帳
- バスタオル、ひざかけ



と便利です。  
また、小さなお子さんがいる場合、避難時は抱っこする必要がありません。荷物はリュックにまとめておく  
と両手が空くのでおすすめです。  
チェックリストを見ながら、必要物品が揃っているか確認してみましょう。

リスト内の多くの物は100円ショップなどで手軽に手に入るよ!

