

# ヘルシーナの 健康応援 ナビ

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



## 子どもと一緒に防災対策

日本各地で地震や台風などによる被害が発生しています。本市でもいつ大きな災害に見舞われるか分かりません。被害を最小限に抑えるためには、事前の準備と適切な知識が不可欠です。

今回は、小さなお子さんがいる家庭で備えておくとよいグッズと、避難する時の知識をご紹介します。

### ① 非常持ち出し袋を準備する

まずは、避難生活に必要な物品を用意しましょう。子どもでも、用意する飲み水の量は大人と同じで一人当たり3ℓ/日です。食べ物は避難時に持ち出せる量で調理が不要なものを用意します。授乳をしている場合は、避難生活で一時的に母乳の出が悪くなることも考えられます。ミルクの準備

備もしておく目安です。

少し大きくなったお子さんであれば、クイズ形式で防災用品の説明をしておくのもいいですね。チェックリストを見ながら、親子で一緒に準備をしましょう。



## 乳幼児 防災グッズチェックリスト

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 液体(粉)ミルク      | <input type="checkbox"/> 水       |
| <input type="checkbox"/> 離乳食           | <input type="checkbox"/> 使い捨てほ乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> スプーン          | <input type="checkbox"/> ビニール袋   |
| <input type="checkbox"/> オムツ、おしりふき     | <input type="checkbox"/> ハブラシ    |
| <input type="checkbox"/> バスタオル         | <input type="checkbox"/> 手くちふき   |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ(ほ乳瓶の代わり) | <input type="checkbox"/> 着替え     |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも         | <input type="checkbox"/> バスタオル   |
| <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ       | <input type="checkbox"/> おもちゃ    |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳(コピーも可) | <input type="checkbox"/> お菓子     |

### ② 家の中の安全を確保する

大きな家具は、転倒防止シートや突っ張り棒で壁や床に固定しておきましょう。寝室や子ども部屋にはなるべく家具は置かないようにし、倒れても

出入口を塞がれないようにしておきましょう。

### ③ 避難所と避難経路について家族で話し合う

災害時に避難する場所を知っていますか？ 地震と風水害では避難所が異なります。「田原市防災マップ」で安全な避難ルートを確認し、実際にお子さんを連れて歩く練習をしてみましょう。

小さなお子さんと避難する場合、抱っこひもを使い、歩いて避難するのがおすすめです。ベビーカーは、道路や地面の状況によっては、キャスターが引っかかり転倒のリスクがあります。抱っこひもをあまり使わない月齢になっても、しばらくは、非常持ち出し袋と共に保管しておきましょう。



### ④ 子どもに避難行動を伝える

地震が来たら、「机の下でサルのポーズ」「頭を守るだんごむしポーズ」「トイレにいたら逃げられるようにすぐにドアを開ける」などお子さんにも

分かりやすい言葉で伝えましょう。絵本やイラストで伝えることも有効です。



▲だんごむしポーズ



▲机の下でサルのポーズ

緊急時に連絡手段が確認できるように、お子さんの持ち物に、名前や親の連絡先が書かれたカードも入れておきましょう。

いざというときに大切な家族を守るよう、日頃から備えておきましょう。

## 防災ハンドブックの紹介

『防災とたはら暮らし』では、女性の視点から防災について考え、自分と家族を守るため、いつもの生活からすぐに始められる防災の内容をご紹介します。ぜひご覧ください。



市HP