

パパ ママから見た災害への備え

赤ちゃんのための備蓄を！

なくなる前に、少し多めに

大人の備蓄と同じく、食品や日用品は使い切る前に、少し多めに買って備えるようにしましょう。その繰り返しで備えのある生活スタイルをつくり、いざというときに役に立ちます。買い物の仕方を少し変えるだけで防災につながります。

また、お気に入りのお菓子や、電池を使わずに遊べるおもちゃ・ぬいぐるみを準備しておくといいでしょう。



ママバッグは 赤ちゃんの非常袋に！

いつもお出かけに持って行くママバッグは、必要なものが揃っています。使った分はすぐ補充し、持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。

いつものママバッグに着替えの衣類やタオル、紙おむつやおしり拭きをプラスするだけで赤ちゃん用防災バッグになります。



おむつ・おしり拭き
ビニール袋
授乳ケープ
母子健康手帳と保険証
着替えセット
ブランケット
スタイ（前掛け）
おもちゃ など.....

パパ ママから見た災害への備え

乳幼児用液体ミルクについて

乳幼児用液体ミルクはご存じですか？

粉ミルクと比べて価格は高くなりますが、ミルクを作るお湯が不要だったり、乳首付きペットボトル付属のものを使えば哺乳瓶も必要ありません。

また、母親が不在の時も授乳することができます。

※ 乳幼児用液体ミルクは紙パックや缶に入っているものが多いです。

ミルクと一緒に使い捨ての哺乳瓶も備蓄しておきましょう！



2016年に発生した熊本地震の時、被災地の保育所などにフィンランドから無償提供されました。



常温で長期保存できる容器に密閉され、あらかじめ調乳が済んでいるものを言います。

海外では、非常時だけでなく、外出先や授乳できなくなってしまった時など、幅広く利用されています。

パパ ママから見た災害への備え

子どもとの時間にプラスワン

いつものお散歩に 抱っこひも

避難する時、瓦礫が散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは大変危険です。

お母さんも赤ちゃんも、抱っこひもに慣れておきましょう。また抱っこひもを使い前に抱っこすることで、赤ちゃんの頭を守りやすくなります。



外遊びに 和式トイレの使い方

もしもに備えた練習をするのなら外遊びのときがチャンスです。公園などの公衆トイレや和式トイレを使用し、自宅以外のトイレでも同じく使えるように練習しておきましょう。



遊びに行く時に 行き先を確認

災害時は、携帯電話が使えなくなることも。子どもが遊びに行くときは、どこに行くのか、誰と遊ぶのか、何時頃帰るのかなどを確認する習慣をつけましょう。

万が一の救助や安否確認はもちろん、防犯にも役立ちます。



パパ ママから見た災害への備え

家族で決めておきたい約束事

災害発生時、家族と連絡が取れなくなる可能性があります。
事前に「家族の集合場所」や「安否確認の方法」について話し合っておきましょう。

1、まずはそれぞれが避難しましょう

どんな場所においてもまずは避難するように教えましょう。家族がいる自宅に戻ったり、「これくらいなら大丈夫」と思って避難せずに亡くなる方がたくさんいます。
“どんな場所においても、揺れが収まったらすぐ逃げる”ことを家族のルールにしましょう。

2、集合場所を決めましょう

災害が収まり、行動できるようになってから家族で集合する場所を決めておきましょう。場所が決まったら、最短ルート、安全なルートなど複数のルートを教えましょう。
また、みんなが同じ集合場所を決めることも考えられます。
建物の名前だけでなく、建物の入口・中・駐車場などピンポイントで決めることも大切です。

3、災害メモを作りましょう

自分自身で連絡が取れない状況になってしまった時のために、緊急連絡先や住所等を記入した災害メモを作りましょう。
第三者や医療関係の方が見てわかるようにしましょう。子どもに携帯させる場合は、「災害の時じゃないと見せてはいけない」など、個人情報の取扱い方も教えましょう。

