

## パパ・ママからみた災害への備え

### ①いつもの買い物。なくなる前にちょっと多めに購入

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すると良いでしょう。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、簡単に防災ができます。

### ②子どもとのじかん。いつものふれあいにプラスワン

#### ◎お散歩にプラス「抱っこひもを準備」

ベビーカーを押して避難する際、瓦礫が散らばる路面や人混みを移動するのは大変危険です。「抱っこひも」であれば、子どもの頭を守りやすくなり、とても便利です。

#### ◎外遊びにプラス「和式トイレの使い方」

普段からもしもに備えた練習をするのならば、外遊びの時間がチャンスです。公園などの和式トイレを使用し、お子さんに使い方を教えてみましょう。

#### ◎子どもの外出にプラス「行先の確認」

災害時は、携帯電話の通話やメール機能が使えなくなる可能性があります。子どもが外出するときは、行先や誰と遊ぶのかなどを確認しておくことを習慣にしましょう。

### ③いつもの「ママバッグ」が赤ちゃんの非常袋に



赤ちゃんとお出かけに必要なものがセットされたママバッグは、もしものときにも大活躍します。使った分はすぐに補充して、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の中身】

- ◎おむつポーチ（おむつ、おしりふき）
- ◎母子健康手帳と保険証
- ◎タオルやガーゼハンカチ
- ◎着替えセット

- ◎おもちゃ
- ◎ビニール袋
- ◎授乳ケープ
- ◎スタイ
- ◎ブランケット

### ④子どもと自分を守る姿勢

地震の揺れを感じたら子どもと向かい合い、自分のお腹あたりに子どもを抱きかかえるように丸くなりしゃがみます。

また、子どもが離れた場所にいるときは、まずは自分の安全を優先しましょう。

### ⑤乳児用液体ミルクを知っておこう

「液体ミルク」は、母乳だけでは足りない場合や母乳を飲ませてあげられない場合などに、母乳代替食品の一つとしての有用性が近年注目されています。普段から備蓄していると役立つでしょう。