

女性の声を生かした防災対策

女性視点から見た防災ポイント

①自分に合った物を多めに買っておく

薬や肌質に合う化粧品、サプリメントなどは、避難生活では入手しづらくなります。自分に合った「これしかダメ」といった物は、多めにストックしておきましょう。

②生理用品は、もう1周期分買っておく

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう1周期分のストックがあると安心です。また、デリケートゾーン専用のウェットシートや、洗浄綿を備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。

③好きな食べ物や飲み物は活力に

気持ちもからだも弱っているときこそ、好きなものを口にするとストレス軽減になります。お菓子やコーヒーなどのお気に入りをお気取りを備蓄しておきましょう。

④お風呂に入れない！清潔を保つための備え

災害時は、お風呂やシャワーが使えず、かゆみで眠れなくなることやストレスが溜まりやすくなります。ドライシャンプーやクレンジングシートなどがあると便利です。

ママ・パパから見た災害への備え

①いつもの買い物。なくなる前にちょっと多めに購入

食料品や日用品は使い切る前に、少し多めに買って災害に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、簡単に防災ができます。

②いつもの「ママバッグ」が赤ちゃんの非常袋に

赤ちゃんとお出掛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。

③乳児用液体ミルクを知っておこう

乳児期の栄養源としては、母乳が最適ですが、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ときに母乳代わりに「液体ミルク」を母乳代替食品の一つとして、有用性がいま注目されています。お近くのドラッグストアなどで販売されていますので、普段から備蓄していると役立つでしょう。

【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)
- ・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
- ・おもちゃ
- ・タオルやガーゼハンカチ

女性の声が多く取り入れられるには、女性も防災活動に参加し、意見を出すことが大切です。

いきなりすべてを実行することはできません。少しずつできることから始めてみましょう。