

<テーマ> 乳幼児のための災害時の備え

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、防災グッズを用意していますか。
今回は、お子さんのために備えておきたい防災グッズ等を紹介します。
この機会にぜひ、ご自宅の防災グッズを見直してみてください。

「いざ」という時のために、持ち歩くもの

- ホイッスル：閉じ込められた時に、自分の居場所を伝えることができます。
- メガネ：コンタクトレンズ等を利用されている方は必需品です。



避難時にすぐ持ち出す物品

荷物の重さは5kg程度！



非常用持出袋

- 非常食 飲料水 タオル 非常用充電器 懐中電灯 電池
- 軍手 衣類・下着 ビニール袋 ティッシュペーパー ウェットティッシュ ラップ
- マスク はさみ 携帯ラジオ ライター 筆記用具 生理用品
- 防寒用品（カイロ・アルミシート） 救急用品（包帯・ガーゼ・絆創膏・常備薬等）
- 貴重品（現金・通帳・印鑑・保険証のコピー等）

いつものマザーズバック

- 母子健康手帳（妊産婦さん、お子さんにとって必要な情報が記載されている大事な記録です。）
- ベビーフード 授乳用ケープ ミルク用品（ 粉ミルク お湯 哺乳瓶）
- 子ども用おむつ 紙おむつ おしりふき 着替え 靴 ビニール袋 タオル
- 抱っこひも おもちゃ 防寒具（冬場は子供用の手袋やマスク）



- ◇ 食物アレルギーの家族がいる家庭では、食べられる食品を準備しておきましょう。
- ◇ 粉ミルクは、スティックタイプやキューブタイプが便利です。
- ◇ 哺乳瓶は使い捨てタイプがあると役に立ちます。

家庭での備蓄品

【食事】

- 非常食3日分 飲料水（1人1日3ℓ×3日分）
- 粉ミルク 哺乳瓶の消毒剤 ベビーフード カセットコンロ カセットガス
- 紙コップ 使い捨てスプーン ラップ

【清潔・健康】

- 携帯トイレ トイレtpペーパー ウェットティッシュ 紙おむつ・おしり拭き
- マスク 生理用品 ビニール袋 ドライシャンプー・石鹸
- 歯磨きセット ビニールシート 使い捨てカイロ ガムテープ ポリタンク
- レインコート 薬



避難先でも道具を使わずにできる遊び

- **背中、手のひら文字あて**
背中や手のひらに文字または絵を描き、何を描いたか当てあっこをします。
- **おしくらまんじゅう**
複数人が1ヶ所に固まり、互いに押し合って、倒れたり押し出されたりした者を負けとします。
- **手遊び（「げんこつやま」など）**
歌いながら歌詞の内容に合った手や指の動きをします。

