



★赤ちゃんを守る  
防災MEMMO

大阪狭山市

## 非常用持出袋を用意しよう！

一番大切なものは命です。赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。あくまでも重量オーバーにならないように…。

実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。最優先は赤ちゃんの安全、次に、命を守るために必要な非常用グッズ。その次に必要なのは生活必需品です。お母さんと赤ちゃんには、一般的な非常用持出袋に加えて下記のものを用意しておくで安心です。

### お母さん・赤ちゃん用必要リスト

- ・母子健康手帳、子ども医療証
- ・紙おむつ、お尻ふき（お尻ふきは、身体も拭ける。）
- ・授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水（日頃の授乳方法にあわせて準備）
- ・ガーゼ
- ・ハンカチ
- ・抱っこ紐
- ・離乳食
- ・普段使っている薬
- ・着替え（肌着、長袖、長ズボン、防寒着）
- ・靴（子どもには靴を履かせるように）
- ・帽子（頭を守れるもの）
- ・生理用品
- ・使い慣れたおもちゃ

それ以外にも、乳幼児の年齢によって必要なものがあります。

### 【参考】

一般的な非常用持出袋

- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット
- ・マスク
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・衣類
- ・下着
- ・毛布
- ・タオル
- ・携帯ラジオ
- ・予備電池
- ・使い捨てカイロ
- ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具 など

家庭での備蓄品

- ・飲料水（一人1日3リットルを目安に、最低3日分）
- ・食品（ご飯【アルファ米などを用意】、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、最低3日分）
- ・トイレットペーパー
- ・ティッシュペーパー
- ・マッチ
- ・ろうそく
- ・カセットこんろ など

# 「家庭での防災会議」をしよう！

大地震のとき、家族があわてずに行動できるよう、次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。

- 家の中でどこが一番安全か
- 避難時に、だれが何を持ち出すか
- 避難所(一時避難場所)などの確認
- 家族間の連絡方法と待ち合わせ場所の確認
- 伝言ダイヤルの利用方法の確認

# 安心携帯カードをもつ！

「安心携帯カード」を常時携帯することにより、緊急時や災害時に連絡が必要な人の連絡先や自分の状態等を支援してくれる人に知らせることができ、応急対応が迅速に行えるようになります。

財布や名刺入れなどに入れて携帯してください。

紛失による個人情報の漏えいリスクがありますので、携帯には十分注意してください。

 緊急時や災害時の安心携帯カード 作成日( 年 月 日)		救急安心センターおおさか 「体調がわるい」「けがをした」などで病院へ行った方がよいが、救急車を呼んだ方がよいかなど迷った時の相談は 電話 #7119または06-6582-7119 ファクシミリ 06-4398-2990 メールアドレス kyukyuu@anshin7119.jp 《緊急時には迷わず119番を！》
名前(なまえ) おとこ・おんな		もしものときのために、あなた自身の情報を書いて身に付けておきましょう。 状態が変わったときは、書き換えましょう。 大阪狭山市 
連絡先(でんわ・ファクシミリ)		
住所(じゅうしょ) 大阪狭山市		
生年月日(ひんねんじょうび) ( 歳)	避難所(にげるところ)	

# ものを備えるだけが防災ではありません！

妊娠中・産後の女性や乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされています。とはいえ、地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。日頃のあいさつを通して地域に顔見知りを増やしたり、地域の防災訓練や防災イベントに参加するよう心がけましょう。

# 災害時の Q & A



**Q1: 母乳で栄養が足りているの？**

**A: 赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこが出ていれば大丈夫です。**

いつものようにおしっこが出ていれば(1日6回以上おむつをかえるようなら)大丈夫です。母乳には赤ちゃんに必要な栄養が入っていますし(ママが十分食べていなくても)、災害時に流行しやすい病気から赤ちゃんを守ってくれます。緊張や不安で母乳の出が悪くなることはあっても水分と食事をしっかり摂り、リラックスして授乳できるようになれば、もとのように出てきます。なるべく落ち着ける場所で、赤ちゃんがほしがるときにほしがらだけ飲ませてあげましょう。

**Q2: 粉ミルクが足りないときは？**

**A: 湯冷ましと砂糖があれば、一時しのぎできます。**

コップ1杯(約200ml)の湯冷ましに砂糖大さじ1杯を溶かして飲ませてあげましょう。重湯(おかゆの上澄み)もよいでしょう。母乳を吸わしてあげると、赤ちゃんもママも気持ちが少し落ち着くでしょう(母乳がまた出てくることもあります)。6カ月過ぎの赤ちゃんなら、ごはんやバナナをつぶしてお湯で伸ばすなど離乳食で補っても大丈夫です(赤ちゃんせんべいをお湯で溶いても大丈夫)。

**Q3: 紙おむつが少なくなったとき、なくなったときは？**

**A: 手持ちの紙おむつの最大活用、レジ袋とタオルで代用おむつなどの工夫を。**

紙おむつの外側は防水なので何度か使えます。手持ちが少なくなったら、生理用ナプキンやタオル、さらしなどを中に敷く、吸収体まで汚れたらそれを取って外側だけおむつカバーとして使うことができます。使用後の布は酸素系漂白剤と洗剤を溶かしたバケツに漬けおきし、すすいで干せばまた使えます。レジ袋とタオルで代用おむつを作ることができます。

ハサミでレジ袋の持ち手の部分と側面を切ります。開いた部分にタオルをのせます。タオルの上にガーゼやフリースなどを敷いておくとうんちをとるときに便利です。袋の持ち手を結びます。