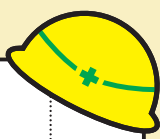


備えよう、 赤ちゃんの防災



赤ちゃんが生まれてから、災害への備えの見直しはしましたか？
赤ちゃんのいる家庭では、備えを考えるにあたって、気を付けてほしい場面があります。
そんな「赤ちゃんの防災」について、一緒に考えてみませんか？

災害への備えを考える 3STEP

STEP 1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみてもいいかもしれません。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。

STEP 2 防災備蓄やグッズ等を準備する

もしもの時のことを想像しながら、必要なものを準備して備えましょう。飲料水などは最低3日間、できれば1週間分を目安に、その他の必需品は3日間分程度を目安に準備しましょう。

STEP 3 使ってみる・半年に1回見直す

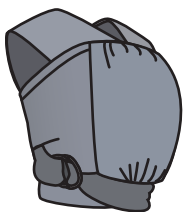
備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、避難訓練を実施して実際に使ってみましょう。特に赤ちゃん向けの用品は、成長に合わせて必要なものが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。

赤ちゃんがいる家庭が気を付けたい 4つの場面

赤ちゃんがいる家庭が備えを考える際に、特に気を付けてほしい場面について紹介します。

避難所への移動

移動時には両手が自由に使えるよう、**抱っこひも**等を活用しましょう。とっさの場面で**赤ちゃんの頭を守れるもの**も用意しておくとお安心です。なお、抱っこして避難したために、**子どもの靴**を忘れたという方が多いため、準備しておくとお安心です。



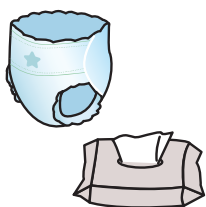
授乳・食事

避難所では授乳スペースが十分確保できない可能性があるため、**授乳ケープ**等を用意しましょう。普段母乳で育てていても、ストレスで母乳が出にくくなることもあるため、**ミルク**も準備しましょう。**離乳食**は食べ慣れたものを多めに用意しましょう。



トイレ・衛生管理

おむつやおしりふき等が手に入りにくくなる可能性があるため、普段から多く備え、サイズが変わったら更新しましょう。また、**母子健康手帳等のコピー**を避難リュックに入れておきましょう。感染症対策として、**消毒グッズ**なども準備が必要です。



長期生活への備え・リラックス

特殊な環境において、大人と同じく赤ちゃんもストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るための**おもちゃやお菓子**などを準備しておきましょう。**赤ちゃん用の寝具**などの用意もできるといいですね。



記事監修：ピジョン株式会社

茨木市とピジョン株式会社は、令和3年8月に包括連携協定を締結し、子どもの災害時の備えや子育て環境の質の向上などに連携して取り組んでいます。

備えよう、 赤ちゃんの防災

赤ちゃんの防災備蓄リスト

場面	☑	品目	備考
避難所への移動	☐	抱っこひも	いつでも使えるように家の中の手に取りやすい場所で保管するようにしましょう。
	☐	防災ずきん	とっさの場面で赤ちゃんの頭を守ることができるものを、家の中の手に取れる場所に用意しておきましょう。
	☐	子どもの靴	抱っこして避難したために、子どもの靴を忘れたという方が多いため準備しておくとう安心です。
授乳・食事	☐	授乳ケープ	多くの人が集まる避難所で授乳スペースが十分に確保できない可能性があるため用意しておきましょう。
	☐	ミルク	普段母乳で育てている人もストレスで母乳が一時的に出なくなる可能性があるため少量は用意しておきましょう。
	☐	哺乳びん・授乳用カップ	水が不足し洗浄消毒ができなくなる場合に備えて、使い捨てで利用できるものも用意しておきましょう。
	☐	調乳・洗浄消毒用具	カセットコンロは大人用の調理用具にもなるのでおうちに用意しておくとう良いでしょう。
	☐	離乳食	特にアレルギー対応品は災害後入手が難しくなる場合があるので、多めに用意しましょう。
	☐	食器（お皿・スプーン）	使い捨てのものも用意しておきましょう。エプロンもあるとう良いでしょう。
トイレ・衛生管理	☐	紙おむつ	サイズが変わったら備蓄の更新も忘れずにしましょう。ライナータイプを活用することで枚数を減らすことができます。
	☐	おしりふき	多めに用意しておくとう、お手拭きや身体拭きとしても使用することができます。
	☐	タオル・ゴミ袋	組み合わせて使用することで簡易的なおむつとしても使用することができます。
	☐	除菌シート・ウェットシート	多くの人が密集して生活する避難所では感染症が流行することが多いため、対策として用意しておきましょう。
	☐	母子健康手帳などのコピー	普段の外出時も基本的には常に携帯しておきましょう。健康保険証などのコピーも併せて用意しましょう。
	☐	常備薬・応急セット	つめ切りなどのお手入れ品のほか、普段使っているお薬を入れておきましょう。
	☐	生理用品・母乳パッド	ママが必要なグッズも数が不足する場合がありますので忘れずに準備しておきましょう。
長期生活への備え	☐	おもちゃ・絵本	赤ちゃんがぐずってしまうことが避難所での一番の悩みとされています。音の出ないものを用意しましょう。
	☐	おやつ・お菓子	離乳食などとは別に、好きなキャラクターが書いてあるなど、元気になるお菓子を持っておくと良いでしょう。
	☐	赤ちゃん用の寝具	赤ちゃんが安心して過ごすことができるスペースを確保するために使用することができます。
	☐	家族写真	大切な写真を用意しておきましょう。実際に被災された方も写真を見て元気が出たという方もいらっしゃいます。