

# 防災について考えよう

災害への備えは定期的に見直ししていますか？ 小さなお子さんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるかわからない「もしも」に備えて、防災について、一緒に考えてみましょう！

## 災害への備えを考える3STEP

### STEP1 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、実際に歩いてみましょう。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。



### STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時ことを想像ながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



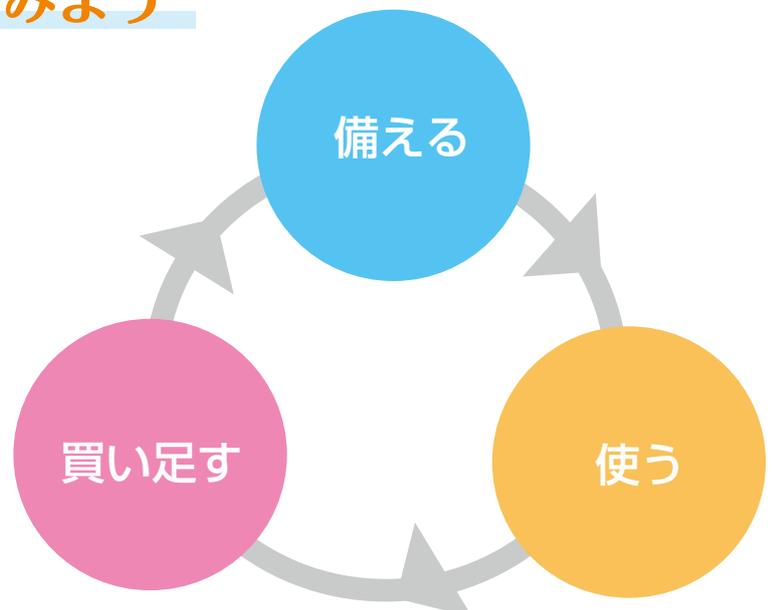
### STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

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、実際に使ってみましょう。特に子ども向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズ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。



## ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



## 避難所への移動

避難所に移動する必要があるときには両手が見えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意し、抱っこ紐はすぐに取り出せる場所に準備しておきましょう。もしものために母子健康手帳などは、外出するときは常に携帯するようにしましょう。

- 抱っこ紐
- 母子健康手帳
- 防災ずきん
- 健康保険証
- 子どもの靴



## トイレ・衛生用品

おむつやおしりふきは入手しにくくなる可能性があるため、普段からのローリングストックがおすすめです。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、口内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため準備しておきましょう。

- 紙おむつ
- 生理用品
- おしりふき
- 母乳パッド
- 常備薬
- 歯みがき用具

## 授乳・食事

避難所では赤ちゃん専用のものが準備されていない場合があります。また、普段母乳で育てている場合も、一時的にストレスにより母乳が出にくくなったり、体調不良で授乳ができなくなったりする可能性もあるので、ミルクも準備しておきましょう。

- 授乳ケープ
- 洗浄消毒器具
- ミルク**
- 離乳食**
- 哺乳器具
- 食器類

## 長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人と同じく子ども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、赤ちゃんが暮らすスペースを確保してあげるためのグッズなどを準備しておきましょう。

- おやつ
- 家族の写真
- 音が鳴らない玩具や絵本
- 赤ちゃん用の寝具



## ピックアップ：乳幼児期のお子さんがあるご家庭の注意点

乳幼児向けの生活用品は、ミルクや紙おむつなど代替できないものも多い一方で、避難所では十分な数量の備蓄が用意されていない可能性もあります。最低限はそれぞれのご家庭での備蓄をしておきましょう。また、災害時にはご近所同士のつながりや助け合いが重要になる場合も多いため、小さいお子さんがいることを知らせておくことや、いざという時の連絡方法などを用意しておきましょう。