

赤ちゃんのための防災対策

いざ！という時あわてないために

もし、災害が起きてしまったら、まずは気持ちを落ち着けて行動しましょう。避難する際に持ち出すものを事前に用意しておかないと、避難の準備に時間がかかります。この時間が生死を分けることもあります。ふだんからの準備と心がまえが必要です。



◆家族で決めておくこと

□安否の連絡手段

「誰に」「どうやって」連絡をするのか優先順位をつけて3つは確認しましょう。それぞれの連絡先の確認も忘れずに。

□保育園や幼稚園、かかりつけ医などの連絡先の確認

連絡先がすぐにわかるように、確認しておきましょう。

□緊急時の集合場所

避難場所や道順を確認し、万が一連絡が取れない時にも落ち合えるようにしましょう。集合場所の候補もいくつか挙げておくといいでしょう。

◆非常時のために用意しておきたいもの

*具体的なリストは次へ⇒

①非常持ち出し用

(非常持出袋に入れるもの)

避難する時に

さっと持ち出せる場所に

置きましょう。

避難所の備蓄には数に限りがあります。また、いつもとは違う環境でお母さんにも赤ちゃんにもストレスがかかります。

普段から使い慣れたもの

を用意し、少しでも安心して過ごせるようにすることが大切です。

②家に備蓄するもの

(長期にわたる災害に対応するためのもの)

水や食料は1人3日以上、

できれば1週間分を備蓄しましょう。

いつも使う物品を多めに用意する

ローリングストック法なら、

備蓄品の鮮度を

保ちながら、

いざという時にも

普段に近い食生活

を送ることができます。

蓄える

使った分だけ
買い足す

日常で使う



アレルギーのあるお子様

災害発生直後は、避難所で個別対応を受けることが困難なことが予想されます。アレルギーに対応した食品を備蓄しておくことが重要です。また、避難所では、アレルギーがあることを行政の人に遠慮なく伝えましょう。名札等でアレルギーについて明示すると良いでしょう。

◆赤ちゃんのために用意しておくもののリスト

①非常持ち出し用

(非常持出袋に入れるもの)

使い慣れたものを
用意しましょう

食料など

- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶、乳首 (予備もあると◎)
- 離乳食・おやつ
(アレルギーのお子さんには対応できるものを)
- 水
(1～2L程度 ※残りは備蓄しておきましょう)
- 缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられる食品
- 食器セット
(はし・スプーン・皿・コップ・はさみ・缶切りなど)
- ラップフィルム、アルミ箔など

衛生用品など

- 衣類 (肌着・上着)
- だっこ紐・おんぶ紐
- 紙おむつ・おしりふき
- タオル・バスタオル
- ガーゼ
- 綿棒
- 赤ちゃん用爪切り
- 歯ブラシ
- ティッシュなど日常で使っているもの
- 不透明のビニール袋
(おむつの処理など)
- ばんそうこう
- 薬
(常備薬、風邪薬、解熱剤など)
- 母子手帳・マイナンバーカードなど
- 体温計
- おもちゃ

②家に備蓄するもの

(長期にわたる災害に対応するためのもの)

非常持ち出し品を含め

1週間分の備蓄を!

食物アレルギーなどがある場合は、支援物資に限りがあるため、特に多めに用意しましょう

食料など

- 粉ミルク・液体ミルク
- 離乳食・おやつ
- ラップフィルム、アルミ箔など
- 水
(1人3リットル/日×7日分×人数分)

水道が使える場合は、きれいな容器にくみ置きしておく◎ 冷暗所であれば、3日程度保存することができます

衛生用品など

- 紙おむつ・おしりふき

成長の早い赤ちゃんのために、少し大きめのものも用意しておく◎

- ティッシュなど日常で使っているもの
- タオル・バスタオル
- ポリ袋
- スキンケア用品
(ベビーローション等)

生活用品もローリングストック法で常時保存しておきましょう

岐阜県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン(第3版)

災害発生時の「被災住民支援」及び「給食施設支援」について、行政管理栄養士・栄養士(市町村・保健所・県庁)がその専門性を活かして関係する機関、職種と連携しながら、迅速かつ効果的に活動するために策定したものです。

岐阜県公式ホームページ(アドレス: <https://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/iryu/saigai-iryu/11223/>)

