

子どもと自分を守るために「日常に+α」で災害に備えましょう！

災害はいつ起きるかわかりません。もしものときに備えて、日頃から家族や身近な人と災害について話し合い、連絡方法、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

災害時の慣れない避難所生活では、物資も不足する可能性が高いため、日常的に使い慣れた物を準備しておくことも大切です。避難する際、当面必要となる最小限の物をまとめた非常用持出袋は「日常のお出かけ用セットに+α」で準備するとよいでしょう。赤ちゃんを抱きながら荷物を背負うことを想定し、重くなりすぎないように3日分程度を目安にします。また、子どもの成長に伴い、おむつのサイズや食生活の変化に備え、定期的に見直し、新しい物と交換しましょう。

例

非常用持出袋

紙おむつ、おしりふき
ビニール袋
バスタオル
着替え
ミルク(スティックタイプや液体ミルク)
離乳食・おやつ(レトルトや日持ちのするもの)
食料
飲料水(軟水)
スプーン・紙コップ・紙皿
衛生用品(マスク、消毒液、手袋、生理用品など)
常備薬
その他(使い捨てカイロ、ライト、携帯トイレなど)

災害時にはこちらもお忘れなく！



母子健康手帳、保険証、医療証、お薬手帳

■ 問合せ

こども家庭センター 母子保健係 TEL.558-8670 FAX.554-6101