

# 親子防災

～子育て家庭でできる災害対策のヒント～

最優先で守るのは、子どもの命と自分の命！

子どもを守る避難術 その瞬間、子どもをどう守る？

避難のタイミングと必要な行動を考えてみよう！



## ●市から発令される避難情報

災害の切迫性	
↑↑↑	緊急安全確保
↑↑	避難指示
↑	高齢者等避難

妊婦・子育てママは、移動に時間がかかるのでここで避難開始！！

## 土砂災害・水害

**危険な場所にいる人は、安全な場所にある避難所・親戚宅・知人宅へ**

安全な場所：洪水浸水想定区域外  
土砂災害警戒区域外

●外に出るのが危険な場合…

例：濁流、短時間の局地的豪雨

- ① 強固な建物の2階以上へ
- ② 崖から離れた部屋で安全確保



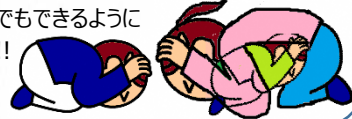
## 地震

### ●屋内

- ① 火を消す（揺れの強い時は収まってから）
- ② ドアを開けて出口の確保
- ③ 冷蔵庫、窓、高い家具から離れる
- ④ テーブルの下に入る、枕や布団で頭を守る
- ⑤ ブレーカーを切る

### 【頭を守るポーズ】

小さい子はおしりを抱えてしっかり守って！  
みんな自分でもできるように練習してね！！



### ●屋外

- ① 上から落ちてきそうな建物から離れる
- ② ブロック塀や石垣、自動販売機から離れる
- ③ かばんやクッションになるもので頭を守る
- ④ エレベーターは使わない

## 災害時に予想されることと親子のための防災グッズをそろえよう

～災害の発生から支援体制が整うまでは最低でも 72 時間かかるとみて、防災グッズをそろえておくことが大切です～



- 地震…家具が倒れる、物が壊れる…**家の中の安全確保**
- 洪水・浸水…備蓄物品はすぐに取り出せるように。大切なものは高い所へ保管を。
- 電気が消える、ガスが止まる、水が出ない…冷蔵庫・冷暖房機器が使えない
- 3日分の家族の備蓄品** **ミルク・離乳食の心配**
- からだの保護・保温** **からだの清潔** **トイレの心配**
- 産前産後の虫歯や歯周病リスク、幼児の虫歯…**お口のケア**
- 孤独…**災害用伝言サービス**
- 不安・パニック…**親自身が冷静になる手段** **子どものケア**



## 家の中で生活ができない場合は、車での生活や避難所の生活になります

～避難所では、家での生活と異なりプライベート空間の確保が必要になります。

子どもと過ごす環境をイメージしながら準備をしましょう～

- 赤ちゃんの移動…抱っこひも、リュック（ベビーカーは危険です）
- プライバシーを守る…授乳ケープ、簡易テント
- お金の管理…現金財布、持ち歩けるカバン
- 情報収集…ラジオ、イヤホン、充電器、バッテリー
- 赤ちゃんが泣く…あやすおもちゃ
- 運動不足…体操をする、遊ぶグッズ



※家を出て避難するときは、2次災害を予防するためブレーカーを切りましょう

## 災害に役立つ情報（関係機関ホームページ）

- ・宇治市ホームページ 防災 ・厚生労働省 災害 ・こどもの救急（日本小児科学会）
- ・被災地の避難所で生活をする赤ちゃんのための Q&A（日本新生児成育医学会）

### 家の中の安全確保

- ✦ 出入口・通路に物を置かない
- ✦ 寝室に倒れそうな家具は置かない
- ✦ テレビやガラス類を高い所に置かない
- ✦ 家具の転倒防止や電気落下防止
- ✦ 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる



家族で安全な場所を共有しておこう！

### 3日分の家族人数分の備蓄品

- ✦ 水は1日2ℓ/人
- ✦ 保存可能な食糧、離乳食
- ✦ カセットコンロ（予備ボンベ）
- ✦ 紙皿、割りばし
- ✦ 灯り（懐中電灯、ランタン）、寝具
- ✦ 赤ちゃん用品（オムツ、ミルク、哺乳瓶）
- ✦ ラップ・レジ袋・耐熱キッチン袋など

### ミルク、離乳食がなかったら・・・

- ✦ 非常用ミルクを使う
- ✦ 離乳食の代わりに非常用ミルクとレトルトの全粥または軟飯で対応する

### 哺乳瓶が使えなかったら・・・

- ✦ 哺乳瓶の代わりに使い捨て紙コップ、スプーンで少しずつ飲ませる

### お口のケア

災害時は水分不足でお口の中の衛生状態が悪くなりがち！

- ✦ 歯ブラシ
- ✦ お口の中のふき取りシート
- ✦ 仕上げすぎの洗口液



### からだの保護・保温

- ✦ 靴下や手袋で手足の保護
- ✦ 薄い服の重ね着で調整
- ✦ 帽子、マスク
- ✦ アルミシート、ブランケット（防寒）
- ✦ 吸収マット（保温・尿取り）
- ✦ 風呂敷（ものを包む・運ぶ、目隠しにもなる）
- ✦ 使い捨てカイロ
- ✦ 大きさいろいろな絆創膏、常備薬



### からだの清潔

- ✦ 洗面用具
- ✦ 大判ウェットシート
- ✦ 消毒用アルコール
- ✦ 着替え・大判タオル・乾きやすい手ぬぐい
- ✦ 女性のケアセット（下着、生理用ナプキン）



一人 5回/日×日分

### トイレの心配

- ✦ パンツの代わりにオムツ
- ✦ 凝固剤入り携帯トイレ
- ✦ 45ℓごみ袋（黒）、消臭剤など
- ✦ 携帯用ビデ、清浄綿（産後のケア、デリケートゾーン、赤ちゃんのお尻のケア）
- ✦ ティッシュ（家族人数分多めに必要）



※お菓子やジュースのだったら食べには気を付けて！虫歯が心配です。

### 子どものケア

抱きしめたり、手をつないで安心させてあげましょう



- ✦ 話を十分に聞いてあげる
- ✦ 好きなおもちゃで遊ぶ
- ✦ 絵本を読む
- ✦ 一緒に体を動かす
- ✦ 生活リズムを整える



「大丈夫よ」「一緒にいるからね」の声掛けは、安心します

### 親自身が冷静になる手段

- ✦ 大きく深呼吸して
- ✦ 落ち着いて
- ✦ あわてない、あわてない
- ✦ 困ったときは相談しよう



普段から家庭で避難訓練をしておく、いざというときに焦らず対応できます！事前準備ができていれば親子とも震災ストレスを低減できます。「防災ごっこ」で親子遊び、冷静な対応に備えましょう！

### 避難場所とルートの確認を家族で話し合っておきましょう

- ✦ 避難場所はどこ… \_\_\_\_\_
- ✦ 家の中の集合場所… \_\_\_\_\_
- ✦ 非常時の連絡先は携帯電話の連絡先の上位にすぐ出せるようにしておく
- ✦ 子どもの預け先… \_\_\_\_\_
- ✦ 誰が迎えに行く… \_\_\_\_\_
- ✦ 病気・予防接種情報の母子健康手帳の有効活用（避難バックに入れる）



### 災害用伝言サービス

電話・ケータイ・スマートフォン・タブレット・インターネット

- ① 「171」をダイヤル
- ② 伝言の場合は「1」、再生の場合は「2」
- ③ 被災地の方の電話番号をダイヤル「1」

④ 30秒以内のメッセージを残せる／録音されたメッセージを聞くことができる

※災害発生時に設定されますが、練習用として毎月1日と15日に体験利用ができます。もしもに備え、家族や親せき、仲間と一緒に体験しておくといいですね。