

# 災害時、いざという時の備え

あなたのお家では、食の備えや災害時に必要な物品の備えをしていますか？  
 災害はいつやってくるか予測が付きません。  
 日頃から、いざという時のために準備しておきましょう。



	チェック	品名
食品関連・消耗品		包丁・はさみ・ピーラー
		簡易まな板シート
		使い捨てスプーン、金属スプーン
		割り箸
		ストロー
		アルミホイル・ラップ・キッチンペーパー
		ビニール袋・ゴミ袋
		紙コップ、紙皿
		新聞紙
		レトルト、フリーズドライ食品
食料品		水ペットボトル 500ml×4本 (2ℓ)
		缶詰・栄養補助食品、サプリメント
		のり・梅干し
		アルファ化米ごはん、餅、乾麺、乾物など
		氷砂糖・ドロップ・チョコレートなど
		カンパン・クラッカー・せんべいなど
		カステラなど
非常用備品		軍手
		油性ペン
		ガムテープ
		ビニールテープ

	チェック	品名
衛生品		歯ブラシ
		くし・ひげそり
		タオル
		マスク
		ティッシュ・ウエットティッシュ
		スカーフ・風呂敷
		生理用品・携帯トイレ
		粉ミルク、哺乳瓶
		おむつ (乳児・高齢者…必要な方)
	その他	
		懐中電灯
		携帯電話・携帯ラジオ
		ポータブルソーラー充電器
		常備薬・お薬手帳
		カセットコンロ (ガス)・七輪と炭
		マッチ・ライター



## ■ローリングストック■

- ・災害時用の物をわざわざそろえる方法以外に、一般の缶詰やレトルト食品の中から賞味期限の長いものを使用する方法も…
- ・賞味期限を見ながら入れ替えを忘れずしましょう！

# 赤ちゃん・子どもがいる家庭の災害対策

赤ちゃんがいる家庭では通常の備蓄品にプラスしてどんなものがどれくらい必要か確認してみましょう！  
ミルクやおムツだけではなく、哺乳瓶の消毒をする熱源など必要なものがたくさんありますね……。  
備蓄品が必要とわかっていてもなかなか準備が進まないものですが、赤ちゃんの備えは親である私たちにしかできないので、万が一に備えておきましょう。



	チェック	品名	チェック	品名
食品関連・消耗品等		オムツ（60枚）		ネームタグ
		おしりふき（2袋）		保険証・母子手帳・お薬手帳
		衣服（服+肌着）		おもちゃ
		靴下・くつ		タオル・ハンカチ
		粉ミルク		水（調乳にも使用できるもの）
		哺乳瓶		ナイロン袋
		離乳食（ベビーフード）		授乳ブーケ
		使い捨てスプーン		おやつ（ポーロ・赤ちゃんせんべい等）
		飲料水		歯みがきシート・歯ブラシ
		抱っこ紐		

防災グッズを準備する時「この荷物で何日過ごせるか」を考えながら準備されると思います。ただ、まずは逃げる事が先決です。特に赤ちゃんは1人で逃げる事ができないので、赤ちゃんを抱えて荷物を持てるように避難袋を準備する事が大事です。



## ■災害が起きた時に備え、親子で話合っておきたい事■

**\*親と離れている時に災害があった場合どうするべきか伝えておきましょう。**

→子どもだけ家に居た場合、保育園や学校にいる場合など、親と離れている時に災害が起きたらどうするべきか、親子で話し合いをしておきましょう。

**\*地域を知る、交流することで、子どものセーフティネットを繋ぎましょう。**

→普段からご近所と交流し、顔見知りになっておくということ、避難場所や危険な場所を親子で足を運んでおくことも、いざという時に子どもの命を守ってくれる事に繋がります。



**\*緊急時の連絡方法・避難先を確認しておきましょう。**

→災害が起きた時、まず最初にしたいたのは家族同士の安否の連絡です。家族の居場所としては学校、保育園、幼稚園に行っている子ども、会社に行っている両親など様々なケースが想定できます。それぞれがどのように連絡をとればいいのか確認しておきましょう。

災害時には電気・ガス・水道などのライフラインが停止してしまいます。  
災害時、1番困るのが「食事」ではないでしょうか・・・  
今、災害が起き、ライフラインが止まってしまったらどうしますか？  
離乳食やミルクを作る事ができますか？  
災害時を想定して考えてみましょう！

## 【食事編】

★母乳のお母さんでも災害によりストレスを感じて、母乳の出が急に悪くなる場合があります。不安に感じたり焦ったりすると余計に出なくなりますが、なるべく赤ちゃんに吸わせ、できるだけ飲ませ続けるようにしましょう。



★万が一、ベビーフードが無い場合は缶詰がおすすめです。

(加熱殺菌されているものを選びましょう)

ツナ缶やペースト状になっているクリームコーンやトマト缶など種類が豊富です。月齢に合わせてつぶしたり細かくしたりできます。

缶切りが不要なものを選びましょう。



### ◆防災メニュー：缶詰チャーハン◆

#### 材料（2人分）

おにぎり…3個

さば缶（味つき）…1缶

ねぎ…4本

#### 作り方

1. おにぎりをナイロン袋に入れほぐす。
2. 熱したフライパンに①を入れ炒める。
3. さばの缶詰をほぐして②に入れ、炒める。
4. ねぎをキッチンバサミで切って③に入れ、完成。

#### 準備する調理器具

ナイロン袋

フライパン（フッ素加工してあるもの）

カセットコンロ



\* 配給される事が多いおにぎりに缶詰をプラスするだけの簡単メニューです。

### 災害時こそ衛生面に気をつけましょう

断水になると手洗いやうがいにお水を使う回数が減り、手にバイ菌が残ったままになりやすくなります。そんな手で授乳すれば赤ちゃんに移ることもありますので、アルコール入りウェットティッシュで手を拭くなどしましょう。

また、水が貴重な時は毎食後に歯を磨くことも困難な場合は、少量の水で濡らしたガーゼや市販の歯みがきシートで拭き取るようにしましょう。