

親子の防災



その時！のために
家族みんなで
考えよう！
備えと・ルールと
防災テクニック！

子どもの命を守るために今できること・突然の災害への心構え

防災を考えよう！

災害が起きた時、大
人が動揺している時
子どもは敏感に反応し
パニックに陥るかもしれ
ません！いざという時
に子どもたちの命を守
るために、日ごろから
家族で生き延びるた
めを整えておきましょう。

5つの警戒レベル

- 警戒レベル1
心構えを！
- 警戒レベル2
避難場所・経路の確認
- 警戒レベル3
高齢者など避難に時間がかかる人の避難開始
- 警戒レベル4
全員避難！！
- 警戒レベル5
命を守ることを一番に行動！



もしも災害が起きたら！を想定して

今日からできるやっておくべきことは何がある？

- 家族のコミュニケーション
- 避難場所・経路の確認
- 非常用持ち出しバックの備え
- 非常時の食事とトイレ
- 知っておきたい防災術

さっそくやってみよう！！

家族のコミュニケーション

被災したとき家族がそれぞれどんな行動をとるべきか
普段から話し合っておこう！

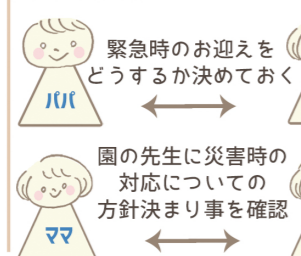
お約束ごと・ルールを決めておこう！

集合場所

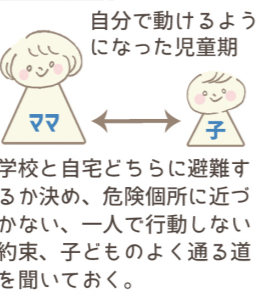
- 避難場所は想像以上の人が集まります。集合しやすいように細かく場所を決めましょう。
- もしもの場合に、もう一か所決めておこう。
- 9時と15時など、行き違いを防ぐためにルールを決めておこう。
- 避難ルートを、昼・夜の2回実際に歩いて確認しよう。

子どもと別の場所にいる時のこと

乳幼児



小学生



連絡方法

災害時には携帯の音声通話が繋がりにくくなります。複数の連絡手段を用意しておこう！

- 災害用伝言ダイヤル
- 例 **NTT緊急伝言ダイヤル171**
- 伝言を入れる 171+①+電話番号
- 伝言を聞く 171+②+電話番号
- 入れる・聞くで電話番号が違くと聞けないので入力する番号を決めておこう！
- 公衆電話（場所・使い方を教えておこう）
- 張り紙
- web171.jp ● J-anpi
- LINE・Twitter・Facebook
- 防災メモ・近しい人の電話番号メモを持たせておこう。

SOSカード

いざという時、子どもにとって、自分のことを伝えるのは難しいもの。SOSカードを持たせておくという方法もあります。

表

名前・性別・生年月日・かかりつけ医
アレルギー・住所
自宅電話番号・携帯電話など

裏

私の名前は
○○○○です。
災害時□□□避難所へ連れて行ってください。

知っておいでほしい！ ママの防災術！

「さらし（おんぶ紐）」

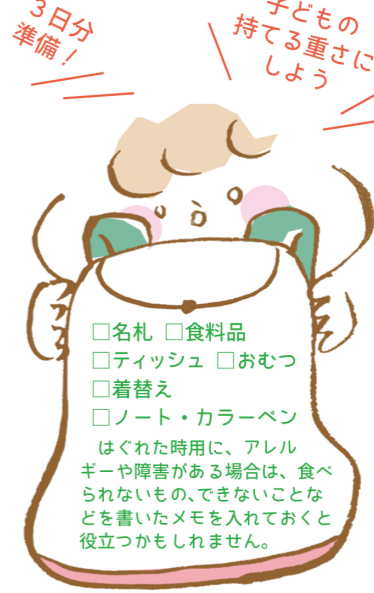
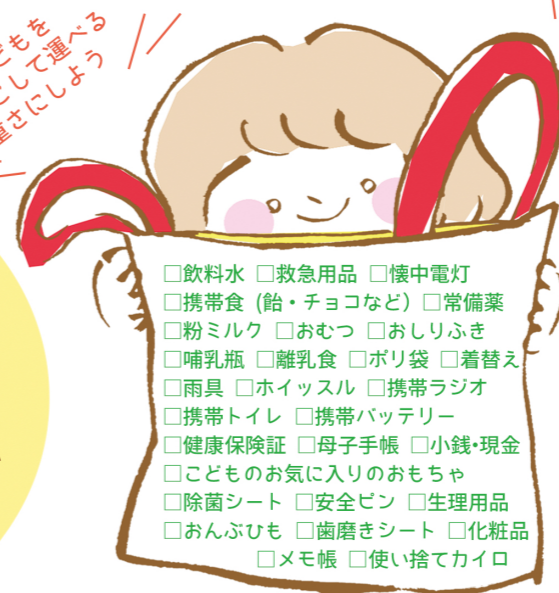


災害時子どもをおんぶすることで両手があくので避難しやすく、子どもも安心感が生まれます。事前に習得しておくことをおすすめします。

家族構成に合わせた、我が家の持ち出し準備を考えてみよう！

災害用備蓄

災害時にも使える物資を日ごろから活用する「フェーズフリー」買い置きを備蓄にする「ローリングストック」を活用して、防災備蓄の無駄をなくし、無理しない備えを計画♪



- 飲料水 □ 救急用品 □ 懐中電灯
- 携帯食（飴・チョコなど） □ 常備薬
- 粉ミルク □ おむつ □ おしりふき
- 哺乳瓶 □ 離乳食 □ ポリ袋 □ 着替え
- 雨具 □ ホイッスル □ 携帯ラジオ
- 携帯トイレ □ 携帯バッテリー
- 健康保険証 □ 母子手帳 □ 小銭・現金
- こどものお気に入りのおもちゃ
- 除菌シート □ 安全ピン □ 生理用品
- おんぶひも □ 歯磨きシート □ 化粧品
- メモ帳 □ 使い捨てカイロ

防災③



災害時は、心も体もストレスとの闘いです。心身を元気にしてくれるのは、非常時であっても日常と変わらない栄養バランス。食べる楽しみは生きる糧！

災害時の食事

赤ちゃんの栄養はどうする？

赤ちゃんの栄養 = ママの栄養補給

- 果実・野菜ジュース
- ビタミンミネラル強化のお菓子と飲料
- 炊き出しのみそ汁は薄めて塩分を減らそう

ちゃんと母乳が出ているか不安ですよ！
1日6回以上おむつがしっかりとぬれるくらい出たらOK！

食物アレルギーを持つお子さんがいれば、アレルギー対応食品の備蓄を！（ミルク、食品、飲料水など）

非常時に役立つ「パッキング」

ポリ袋に食材を入れて空気を抜き、袋ごと湯に入れて加熱する調理方法です。非常時でも温かくおいしい食事が食べられます！

point

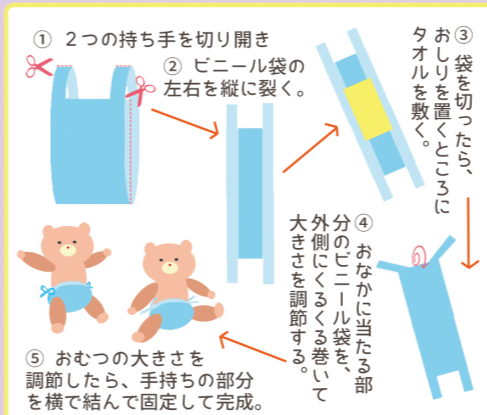
- 熱に強い高密度ポリエチレン袋を使用する。
- 水は鍋の高さ6分目くらいまで入れる。
- 袋が鍋底につかないように、耐熱皿を敷く。

おすすめレシピ

バナナ蒸しパン
—材料—
ホットケーキミックス 100g サラダ油 6g 牛乳 60cc
バナナ 70g（または、おうちにある具材）
—作り方—

- ① バナナ以外の材料をポリ袋に入れ、袋の上から粉がなくなるまで揉みます。
- ② バナナ（ほかの具材）をちぎって混ぜる。固まりを残したいので完全に揉みすぎないようにすると良いです。
- ③ 空気を抜いて、クルクルとねじり、上部で縛ります。
- ④ 沸騰したお湯に入れ20分茹でます。（鍋底に袋が触れて溶けないようにするために鍋に耐熱皿を敷く。）10分後裏返して、均一に火が通るようにします。
- ⑤ 袋を取り出し、盛り付けたら出来上がりです♪

ビニール袋とタオルの簡易おむつ



ビニール袋は耐水性は高いですが、通気性は悪くなるので適度にお尻を外気に当て、ムレやカブレを防ぎましょう！

災害時のトイレ おむつの作り方

臭い対策に

- 粉末洗剤
- 重曹
- 酸素系漂白剤
- 凝固剤

汚水があふれる、トイレが詰まる可能性があるので水を流さないように心がけよう！

新聞紙の代わりに

- 紙おむつ
- ベットシーツ
- 猫砂
- 凝固剤

排泄物の重みで落ちないように縛る！

袋は二重！

便器がなければバケツや段ボールでOK！

① 便座を上げ、45Lのポリ袋を広げてセット。
② 便座を下げ、もう1枚のポリ袋を便座を覆い隠すように重ねる。
③ 2枚目のポリ袋の上にならせた新聞紙を置く。
④ 用を足し終わったら、上のポリ袋の口を結んで、所定の場所に捨てる。

観音寺市愛育会 親子防災教室

災害や事故の時にどのようにして子どもを守るか。方法や心構えについて学びの意識を高めることを目的に5回開催しました。

5回目は、防災センターで地震体験、保健センターで防災の話と持ち出し袋・防災食作りをしました。



子連れ防災の備え
持ち出し用ママバック
子どもリュック

● SOSカード、防災メモには個人情報満載です。取り扱いには注意してください。「普段は外に出さない。他人には見せない」「災害時困ったときに使う」など子どもと約束を！