

13. 子育て世代の防災

災害に備えて日頃から準備しておきましょう。☑しながら準備してみてください。

出典

さいたま版 子育て中のママのための防災バッグ～あるといいもの～

発行 特定非営利活動法人 子ども文化ステーション

(Tel.048-653-0407) (2020年1月発行)

防災グッズチェックリスト

①母子手帳など

♥まとめてフリーザーバックに入れておくと防水にもなる。

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> ペン |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳 | <input type="checkbox"/> メモ用紙 |
| <input type="checkbox"/> 家族の連絡先 | <input type="checkbox"/> 常備薬 (3日分くらい) |



②洋服 (着替え) バスタオル

♥防水を兼ねて圧縮袋に入れるとよい。

- 洋服
- 肌着 (洋服は、月齢や季節によって違うので、季節ごとに入れ替えるとよい。)
- バスタオル タオル (着替えやおむつ交換、防寒など用途がいろいろある。)



③紙おむつ、お母さんの生理用品

- 紙おむつ
(月齢、発達段階にあった紙おむつを、防水のためフリーザーバックに入れておく。)
- ナプキン (お母さん用の生理用品も忘れずに。止血にも使用できる。)
- 母乳パット



④ミニタオル・ハンカチ、清浄綿・ビニール袋

- ♥エプロンがなくても、ミニタオルとタオルフックや大きめのハンカチで代用できる。
- ミニタオル (＋タオルフック)・ハンカチ・バンダナ
- 洗浄綿 (洗浄綿は個包装になっていて歯ブラシの代用等、多様に使える。)
- ビニール袋 (スーパーの袋や45L程度の大いごみ袋を用意するとよい。透明ではない白や黒の袋の方がなにかと便利に使える。)

⑤子どもの食料

- スプーンがついているもの、ジュレ状のものなども便利に使える。
- アレルギーの症状がある方など、対応できる支援物資がなかなか手に入らないこともあるので、3日分くらい備えておくと安心できる。
- ママ用にビタミンや鉄分のサプリもあるとよい。

子ども用食べ物（離乳食・幼児食）

（月齢や発達、子どもの好みに合わせて入れておく。）

お菓子（すぐ食べられるのでとよい。）

あめ（なめただけで落ち着くのでとよい。おとな用も入れておくとよい）

ミネラルウォーター

ミルク（粉・液体）（液体ミルクや使い捨て哺乳瓶を入れておくと便利に使える）

哺乳瓶（マグ・コップ）

ストロー

飲み物（ジュースなど）

子どもの好みに合わせて入れておく。

消費期限をみて、切れる前に食べて新しい物を入れ替えておくとよい。



⑥大きめの布（ひざかけ・ストール）

ひざかけ

- 大判型のひざかけは、授乳中の目隠しにもなる。
- ダウンが入ったひざかけは防寒になる上に、軽量でコンパクトにたためる。

使い捨てカイロ（コンパクトで防寒になってよい。）



⑦防災バッグ

防災バッグ ♥ バッグは、いろいろなタイプがある。

- (1) なるべく軽量タイプ
- (2) 防水ビニールタイプ
- (3) 双子ママ用バッグ（なんでも2人分）



- 全体で3kg弱にすると持ちやすい。荷物が多い場合は2つに分けてもよい。
- 保冷エコバッグでも代用できる。
- 日常的に使うものや入れ替えのあるものと、日常的に使わないものを分けておくとよい。

⑧あると便利グッズ

♥ その他あるといい便利グッズは、「我が家の防災会」でいろいろケースを想定して話し合い、必要なものの優先順位を決めて準備するとよい。

《例えば…》

- | | |
|---|--|
| ヘルメット・防災頭巾 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト
(太陽電池や手回し充電ライト) | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> ハサミ・カッター | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 油性ペン | <input type="checkbox"/> 圧縮タオル |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 靴 (スニーカータイプ) |
| <input type="checkbox"/> 非常食 (おとな用) | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 現金 (小銭100円玉) | <input type="checkbox"/> おんぶ、抱っこ用ベルト |
| | <input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ
(トランプ、絵本など) |

■防災・災害情報

釜石市ホームページ→

