

災害時の知恵袋

○●これからパパ・ママになる方へ●○

◆◇災害用伝言ダイヤル「171」◇◆

携帯電話会社の「災害用伝言板」が有効です。

●○メッセージを残すとき○●

「**171**」をダイヤル
↓
「**1**」録音を選ぶ
↓
自分(被災地)の
電話番号をダイヤル
↓
メッセージを録音

●○メッセージを聞くととき○●

「**171**」をダイヤル
↓
「**2**」再生を選ぶ
↓
相手(被災地)の
電話番号をダイヤル
↓
メッセージを再生

お住まいの地区の避難場所や災害時の連絡方法などを家族と話しておきましょう！



□■災害時のお役立ち情報■□



【総務省消防庁】

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html>

【東京消防庁】

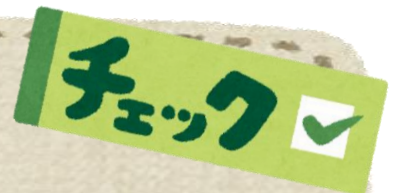
http://www.fdma.go.jp/bousai_manual



◇避難場所を確認しておこう！

<避難場所> 最寄りの避難場所を書き込みましょう。







●○妊婦さんの防災グッズ チェックリスト●○

緊急持ち出しグッズ



お兄ちゃんやお姉ちゃんがいる場合は、お兄ちゃん・お姉ちゃん用のリュックも用意しておきましょう

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食・飲料水 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 貴重品 (10円玉があると便利) |
| <input type="checkbox"/> 靴・スリッパ | <input type="checkbox"/> 常備薬・救急セット |
| <input type="checkbox"/> 着替え・タオル | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池も) |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ごみ袋・ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・健康保険証 | <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話と充電器 | <input type="checkbox"/> ライター |

●出産間近になったら...●

- 紙おむつ 携帯用おしり拭き 子どもの着替え
- バスタオル(5枚程度)・フェイスタオル(5枚程度)

●母子健康手帳の活用●

災害時、母子健康手帳はお母さんと赤ちゃんの唯一のカルテになります。日ごろから母子健康手帳に、検査結果・飲んでいる薬・連絡先などをわかるように記入しておきましょう。

あると便利なグッズ

万が一の避難所生活も想定し、ひとまとめにしてすぐに持ち出せるようにしておきましょう

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貯水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> 携帯カセットコンロ・ガス |
| <input type="checkbox"/> 割りばし・スプーン・簡易食器 | <input type="checkbox"/> お鍋 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 自転車や車、家のカギ |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> タオル・ハンダナ |
| <input type="checkbox"/> カイロ・熱冷却シート | <input type="checkbox"/> 寝袋 |
| <input type="checkbox"/> だっこひも・スリング | <input type="checkbox"/> 耳栓 |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー |

○●何をどれぐらい持っていく?●○

- ・飲料水：1人あたり1日に2~3ℓ必要です。
- ・食料品：保存性が高く、火を通さなくて食べられるものを準備しましょう。



□■持ち出しグッズはどこに置く??■□

- ☆ 車の中：重いものやかさばる物でも大丈夫!
- ☆ 玄関：地震で家の中にものが散乱しても見つけやすい!
- ☆ 2階：水害が起こった時に備えて2階に置く人も!

お産の兆候があったら

◆◆お腹が張ったとき◆◆

⇒体を温めて、楽な姿勢で横になりましょう。

◆◆出血したとき◆◆

⇒清潔なナプキンを当てましょう。

◆◆破水したとき◆◆

⇒清潔なタオルや赤ちゃん用のオムツを当てましょう。

◆◆急にお産が始まったとき◆◆

⇒すぐに病院に連絡をしましょう。

病院に行けない場合は、お産を手伝ってくれる人を呼びましょう。

赤ちゃんが生まれたら、赤ちゃんの体を柔らかいタオルでよく拭き、お母さんか家族が赤ちゃんを抱きましょう。胎盤が出てきたらビニール袋に入れておきましょう。

赤ちゃんにはしっかり母乳を飲ませてあげましょう。一時的に母乳の分泌量が少なくなっても、飲ませ続けることで増えてきます。



上の子のこと...



災害の経験や生活の変化から、赤ちゃん返りや不眠、落ち着かないなど起こりますが、これは正常な反応です。子どもの話を聞いたりスキンシップを多くするなど、赤ちゃん返りを否定せず、ありのままの子どもを受け止めてあげましょう。

こころのケア...

眠れない、涙が出る、無気力になるなど様々な反応は「異常な事態の正常な反応」です。災害後、人間関係にも変化があります。特に、産後はホルモンの影響でそのような状態になりやすいので、我慢せず話せる人に自分の気持ちを伝えましょう。生活のリズムを整える、身体を動かしていくことも大切です。

