

災害時の知恵袋

〇●子育てをするパパ・ママへ●〇

◆◇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。

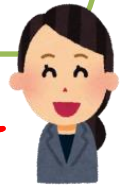
●〇メッセージを残すとき〇●

「**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

●〇メッセージを聞くととき〇●

「**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】

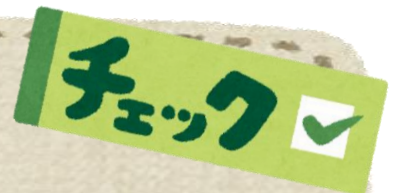
http://www.fdma.go.jp/bousai_manual



◇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。







●○防災グッズ チェックリスト○●



子ども用 緊急持ち出しグッズ

- 非常食
- 飲料水
- バスタオル
- 母子健康手帳・健康保険証
- おやつ
- おもちゃ
- 子どもの着替え、靴
- 紙おむつ

□おしり拭き（ウェットティッシュ）

* 乳児がいる家庭は上記に追加して…*

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- ベビーフード
- 離乳食用スプーン

→瓶タイプのものがすぐに食べれて便利！

パパ・ママ用 緊急持ち出しグッズ

- 非常食
- 飲料水
- 懐中電灯
- 生理用品
- パパ・ママの靴・スリッパ
- 貴重品（10円玉があると便利）
- パパ・ママの着替え
- 常備薬・救急セット
- マスク
- ごみ袋・ビニール袋
- 携帯ラジオ（予備の電池も）
- ラップ・アルミホイル
- 携帯電話と充電器
- ライター

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

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

○●何をどれくらい持っていく？●○

- ・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！

赤ちゃんのこと

環境の変化で赤ちゃんも不安に思っています。
暖かく保温し、泣いたらすぐに抱っこするなど
安心させてあげましょう。



母乳のこと

母乳で赤ちゃんを育てている場合は、母乳を飲ませ続け
ましょう。
一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続けると増え
てきます。
今まで通りの授乳方法を変えないことが大切です。



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。

