いつもの生活に ちょこっとプラス

子育て家庭の防災

防災対策というと「何をしたらいいのかわからない」「特別なグッズを揃えなくては」と思いがちですが、
いつもの生活に“ちょこっとプラス”することで災害時の備えになることも。
9月1日は防災の日。いざという時のために、わが家の防災についてできることから始めてみましょう。

すぐできる備え① いつもの散歩に“ちょこっとプラス”

こんなことを
意識してみよう！

近所を散歩しながら、地域の避難所や危険なところをチェックしよう！

- 避難所までの道のりに、ブロック塀や看板など落下・倒壊しそうなものはないかな？
- こどもと一緒に安全に避難できるルートはどこかな、所要時間はどのくらいかな？

◆ベビーカーでの避難が困難なことを想定し、
実際に「抱っこ」や「おんぶ」で歩いてみましょう。
抱っこひもにも慣れておきましょう。

◆近所の方にご挨拶。地域の顔見知りを増やしましょう。
赤ちゃんがいることを知ってもらうと災害時にも助け
合いやすいですね。

← 「鶴ヶ島市防災ハザードマップ」はこちら
日頃の備えや避難時の心得などが載っています

すぐできる備え② いつものお出かけバッグに“ちょこっとプラス”

こどもと外出するときに持ち歩くバッグを「防災リュック」にしよう！

外出時に被災した時、
役立ちます

- 着替え、おむつ、ビニール袋を多めに入れておく
（ジッパー式保存袋に入れると防水対策にもなります）
- スマホバッテリー、ホイッスル、充電式ライト、ウェットティッシュ、携帯トイレなど
必要最小限の防災グッズを入れておく

◆使ったら、その日のうちに補充しましょう。

◆母子健康手帳、健康保険証、おくすり手帳もあると安心です。

必要なページを撮影または
コピーする方法もあります

すぐできる備え③　“在宅避難”ができるか確認しておこう

リスクを知って、備えよう

被災時は、なるべく「いつもと同じ環境に近づける」ことが、家族の安心や健康に繋がります。
ハザードマップ等で住んでいる地域や家の被災リスクを確認し、避難所に行く必要性が低い場合は、在宅避難に向けた備えをしましょう。

- 大人の目線、赤ちゃんの目線で家の中を見回して、危ないと思ったものは取り除く
- 転倒防止グッズなどを利用して家具を固定する、配置を変えるなどの対策をし、自宅の中に安全な空間を確保する
- 災害の備えに関する情報を集め、災害時に役立つアプリなど普段から使い慣れておく

《ローリングストック法》

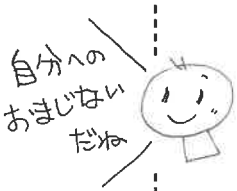
◆防災グッズは使い慣れていないと困ることもあります。
備蓄は「いつも使っているもの」を多めに準備するとよいでしょう。

◆災害時に初めて使うものは赤ちゃんにとって注意が必要なことも……
電池類　→　ボタン電池など、交換や使用時に誤飲のリスクがあります
アルミブランケットを含むブランケットや柔らかい布　→　窒息しないよう、使用時に注意！
初めて口にする授乳用ミルクや食べ物　→　味や食感に慣れていないため、飲まなかったり、食べなかったりすることも

おすすめ♡　いざという時、落ち着いて行動するために

自分が一番“冷静になれるもの”を書き出しておこう！

例：大きく深呼吸する
「大丈夫！」と、声に出す
特定の物を見る、触れる　など



目で見て確認することで行動に移しやすくなります

農林水産省
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方などのための情報ガイドです

知っていますか？ パッククッキング

パッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法のことです。

- 袋に入れたまま調理・食べることができ、洗い物を減らせる
- 加熱に使用した水が汚れないため、再利用できる
- 普段の食材を使用することができ、味の調整も可能

◆時短テクニックとして普段の食事作りにも役立ちます！

防災とは、特別な備えをすることだけではありません。
いざという時、慌てないために、日常の中で“ちょこっと”防災を意識してみませんか。