

保存版

母子健康手帳と一緒に保存しておいてください。

災害時 こどもを守るために 今日からできること

近年増加している地震や豪雨などの自然災害。災害が起きた時、赤ちゃんを抱えてすぐに避難する準備はできていますか？もしもの時に慌てないためにも、一次避難の時に必要なものを用意しましょう。（在宅避難でも役に立ちますよ）

非常用 バッグ

リュックなど両手の空く
バッグにしましょう。

入れるもの一例



使い捨て哺乳瓶・



液体ミルク



レトルト離乳食



生理用品



ビニール袋



おむつと
おしりふき



モバイルバッテリー



ケープ・ブランケット



裏面（防災マップ）を参考に、一般的な備えの他に、ご自身やお子さんにあった物を用意しましょう。



2022年12月 北区保健福祉センター
保健師作成



避難所

避難所は給水車や仮設トイレの設置、情報提供の拠点となるため在宅避難の方も利用できます。

避難所は被災により、自宅で生活できなくなつた方が避難生活を送る施設です。一度に多くの人が利用するため、プライバシーの確保が難しいこともあります。

自宅内・マンション設備等を確認しましょう。自宅の被害が最小限となるように、家具の固定・ガラスの飛散対策等を行いましょう。

泣き声、おむつ交換、授乳に気を遣うかも・・・



我が家の最寄りの避難所は

名称：

住所：

注）地震時と水害時とでは別の避難所を利用する必要がある場合があります。

避難所との行き来など、赤ちゃん連れでは大変なこともあります。

お子さんを託せる人がいると安心です。

災害時の移動には両手が自由になるように抱っこ紐を活用しましょう。

(ママもパパもできるように)

かかとの安定した脱げにくい靴を履くことも重要です。



連絡・連携

災害時は平時とは異なり想定外のことが様々起きます。複数の連絡手段や待ち合せ場所を決めておくことが大切です。

連絡する人・方法・

どこで過ごすか

避難場所、交通手段

保育園：誰が迎えにいくか
(非常時の体制について、園に確認しておく)

実家や親戚が被災した場合についても考えておきましょう。



妊娠中

妊娠中は心身ともにデリケート。災害への備えは必須です。



災害時は支援をもとめる

外出先で災害が発生したら、一人では行動せず、周囲の人に妊娠中であることを伝えましょう。

避難所では「妊婦である」と責任（担当）者に申し出ましょう。

母子手帳は常時持ち歩く

妊婦さんとお腹の赤ちゃんを守る大切な情報が載っています。
連絡先なども記入しておいてください。

妊娠期特有の注意事項がある

免疫が下がりやすいので、感染対策を行う。

エコノミークラス症候群になりやすいので長時間同じ姿勢を避け、水分不足とならないように気を付ける。

精神的に不安定になりやすいので、辛さを感じたら一人で抱え込まず、周囲に話す。

物品の備え

一般的な備蓄に加えて、こどもの年齢（月齢）によって特別な物が必要です。

- ・ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしり拭き、離乳食、敏感肌さんのスキンケア、虫よけ対策
- ・お子さんの成長を見越した備蓄をしましょう。（少し大きめのおむつや衣類など）
- ・おむつ、おしり拭きは色々活用できます。
- ・アレルギーっ子は、アレルギー除去食材の備蓄をしておきましょう。

おすすめ！カセットコンロ



習慣にしましょう！

病気・ケガなどの心配

- ・基本的な衛生対策（手洗い、うがい、消毒）を普段から行いましょう。
- ・常備薬：解熱剤、整腸剤、熱性けいれんの坐薬など
処方薬は薬剤師に使用期限を訊いて、適切に保管しましょう。
- ・手当物品の用意：冷却用物品、けがの手当て物品
- ・乳幼児健康診断を受けておくこと、予防接種は接種可能時期になれば早めに実施することをお勧めします。
(母子手帳は避難時に持ち出すor定期的にスマホで記録をとっておきましょう)

子どもの心

災害時に、子どもに現れる反応

敏感

(なかなか寝付かない、小さい物音にもびっくりする)



不安

(見知らぬ場所・はじめての所を極端にこわがる、心配そうにする)

退行

(これまで話せたことばが話せない、今までできていたことができなくなる)



過度の甘え

(しがみついて離れない、後追いが激しくなる)



怖い思い、ストレスを感じた後に生じ、誰にでも起こりうる反応です。あたたかく受け止めて、「大丈夫」の声かけを。

赤ちゃんとの絆(アタッチメント)のために

- スリングなどで密着して行動する
- 寝る時は添い寝する
- 枕詞をつけて名前を呼ぶ(例:大好きなAちゃん)
- 一緒に歌を歌う
- くすぐり遊びをする
- 指文字で遊ぶ(身体に指で好き等の言葉を書く)
- お話をたくさんする



ママ・パパが無理せず幸せな気持ちでいること赤ちゃんとスキンシップする機会を増やすことが赤ちゃんの心の安定につながります。

大人の健康

赤ちゃんを守るために
ママ・パパの健康も大事！

定期的な健康診断を受ける



かかりつけ医をもつ



健康的なストレス解消法をもつ

救急法を学ぶ

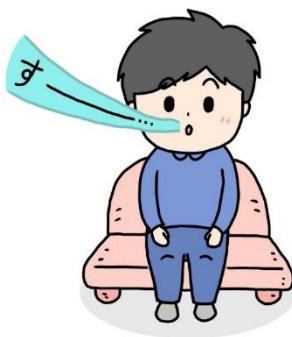
大阪市 救命救急講習

検索



大人のリラックス方法

(深呼吸、マインドフルネス、瞑想など)



マインドフルネス：
今この瞬間に意識
を向け、心のざわ
つきを落ち着かせ
ます

お気に入りの飲み物・音楽も心の安定に役立ちます

防災情報

市民防災マニュアル



英語版・中国語版・韓国語版あります。

We have the English edition ·
中文版 · 한국어판

イザという時に備え、知識を得ておきましょう。

大阪市北区HP
防災トップページ



地元情報

お住いの地域
はどんな被害
想定？

裏面(防災マップ)に大阪市の防災アプリのQRコードがあります。そちらもご利用ください。

災害から自身や家族を守る対策BOOK

台風がキタ！



地震がキタ！



日本医師会
救急蘇生法



いざという時に！



日本小児科学会
子どもと防災



日頃のそなえに



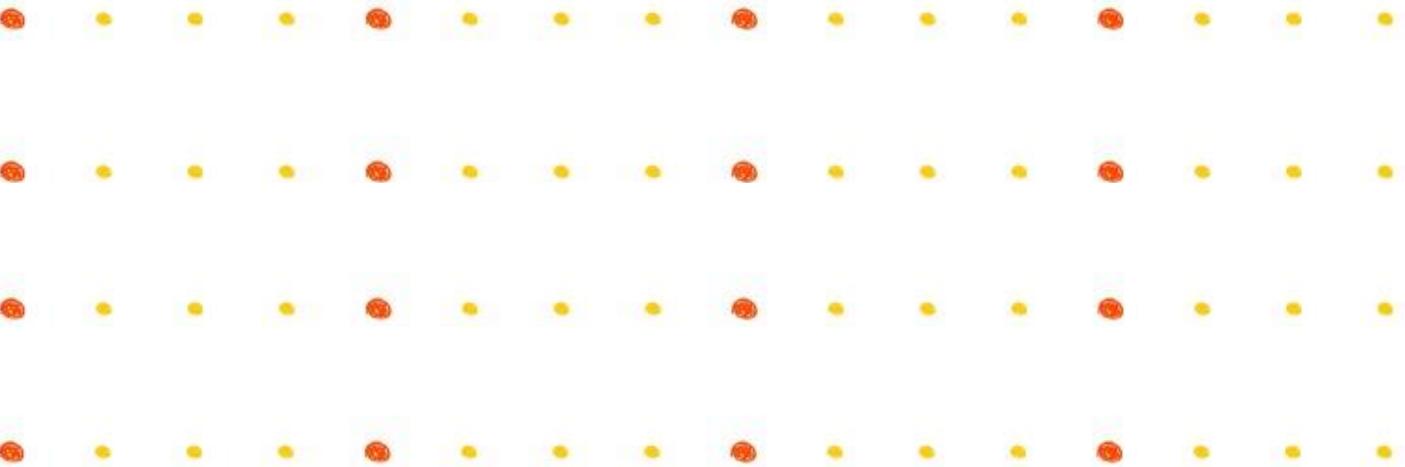
連絡メモ

スマホ等の充電が切れた場合に備え、メモしておきましょう。

名前

電話番号

住所など



病院・保育園・幼稚園など

集合場所①

メモ欄

集合場所②

