

日頃の健康管理を防災対策にもつなげましょう



もしもの時の備え、できていますか？

【乳幼児がいるママに準備してほしいもの】

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- こども医療証
- 常備薬・お薬手帳
- 粉ミルク
- 調乳用の水（軟水）
- 哺乳瓶やスパウト
- 哺乳瓶消毒剤
- 離乳食（レトルト食）
- おやつ
- スpoon、紙コップ
- 抱っこ（おんぶ）ひも
- 授乳ケープ
- 肌着・服
- 紙おむつ
- タオル／はさみ
- スーパーのレジ袋
- おしりふき
- おもちゃ
- 歯ブラシ
- 子どもの靴（歩ける場合）
- 身体を保温できるもの

災害時、乳幼児や妊産婦においては、健康面に支障が出る可能性があります。
速やかな避難が必要な場合もあり、災害時の初期では支援が行き渡りにくい可能性が高く、日ごろからの備えが必要です。



最低3日分の食料と水を用意しよう！



飲料水の備えの目安量

- ・大人1人あたり：1日約3リットル
- ・乳児の調乳用1人あたり：1日約1リットル

災害によるストレスから、母乳が出なくなることもあります。そのため、
哺乳瓶・ミルクも用意しておこう！

使い捨てカイロは、ミルクの保温にも利用できて便利

※その他 ⇒持ち出し用や備蓄用として、準備しておきましょう！

非常食、飲料水、マスク、ヘッドライト（懐中電灯）、生理用ナプキン、筆記用具、メモ帳、軍手、食品用ラップ（皿が汚れない、保温にも使える）、雨具、携帯ラジオ、現金（公衆電話用に10円・100円玉）、スリッパ・・・など。

妊産婦さんの場合

清潔綿、分娩準備品などを準備しておきましょう。

- 避難する時にさっと取り出せる場所に置きましょう。
- 軽くてコンパクトな持出品を選び、子どもを連れて持ち出せる程度か、確認しておきましょう。

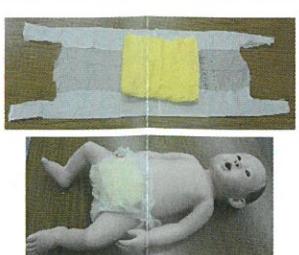
コップ授乳の方法

赤ちゃんを立て抱きにし、ミルクの入った紙コップを赤ちゃんの下唇にあてて少量ずつのませる。

※月齢の小さい赤ちゃんには、スプーンで与えることもできる。

レジ袋とタオルで代用おむつの作成

- ① ハサミでレジ袋の持ち手の部分と側面をきる。
- ② 開いた部分にタオルをのせる。タオルの上にガーゼやフリース等を敷いておくとウンチをとる時に便利。
- ③ 袋の持ち手を結びます。



普段からの親子スキンシップが大切！

もしも、災害が起こった場合は、避難所生活を余儀なくされるなど、環境の変化などにより心身への影響がとても大きくなります。

災害時にみられる乳幼児の反応の例

- ・赤ちゃん返りや、後追いなどの分離不安を示す。
- ・落ち着きがない、ぐずぐずが増える、表情が乏しくなる、夜泣きをする、小さな物音に驚く、などの心身反応がおこる。



お子さんのこころの健康のためには、お母さんとのスキンシップが何よりも心の安定につながります。普段から生活リズムが整っていないお子さんの場合、災害時のストレス等により体調をくずしやすくなります。



▶ **スキンシップ不足かも…**

子育て応援マップ

★地域子育て支援の場に、お子さんと一緒に出かけしてみるのもいいですね ➔

お子さんとの接し方など、ご相談があれば保健師にお気軽にご相談ください。
※災害時には、巡回する専門職にご相談ください。

ぜひ、知っとい～



エコノミークラス症候群とは・・・

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間足を動かさず同じ姿勢が続くと、血液が流れにくくなり、血栓（血のかたまり）がおきやすくなります。この血栓が歩くなどをきっかけに肺まで流れることで血管をつまらせてしまいます。それにより、胸の痛みや息苦しさなどを感じ、大変危険な状態になることがあります。

予防 ①時々、軽い体操やストレッチ ②十分な水分 ③足をあげて寝る
④アルコールを控え、禁煙 ⑤ゆったりとした服装
⑥かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむ

もしもの時のため、家族の約束事を確認しておきましょう！

- ① 家族、勤務先、学校、幼稚園や保育園（所）などの連絡方法。
- ② 避難場所、避難所や避難経路などの基本的な情報。



我が家のお避難場所は？

はなれてしまったら？

に集合