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わ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になります。災害への備えは必須！

おなかに赤ちゃんがいます

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

妊婦さんとおなか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。

連絡メモ

スマホ等の充電が切れた場合に備えて、メモしておきましょう。

名前　　電話番号　住所など

集合場所①

集合場所②

メモ欄

災害用伝言ダイヤル171
電話による安否確認の連絡が取りにくいときの、被災地域内やその他の地域の方々との伝言板です。

出典：NTT西日本HP掲載　171パンフレット

防災情報

有事の際に備えて、
情報を集めておきましょう。

市民防災マニュアル

大阪市大正区HP
防災トップページ

大阪市防災アプリ

日本小児科学会
こどもと防災

日本医師会　救急蘇生法

水害ハザードマップ

大正区防災マップ

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、
一時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つものたちです。）

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・紙コップ・ペットボトルの水（軟水）
- レトルト離乳食
- おむつとおしりふき
- 生理用品
- ビニール袋
- ケープ・ブランケット
- モバイルバッテリー

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。

作成：大正区役所　保健福祉課　保健活動グループ
協力：大阪公立大学大学院看護学研究科畠山研究室　（2023年）
・JSPS科研費　JP23K10207の助成を受け作成しました。

物品の備え

一般的な備蓄に加えて、こどもの年齢（月齢）によってプラスαの備えが必要です。

- ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしり拭き、離乳食、敏感肌敏感肌のお子さんのスキンケア、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、肌着など）
- おむつ、おしり拭きは色々活用できます。
- アレルギーをお持ちの場合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

病気・ケガなどの心配

習慣にしましょう！

- 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、熱性けいれんの座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。）

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っ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。

泣き声、おむつ交換、授乳に気を遣うかも。。。

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・ガラスの飛散対策を行いましょう。

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。

こどもの心

災害時、こどもに現れやすい反応

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」の声掛けを。

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が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は 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)

確認作業

眉間に力が入ってるなぁ…

ここがズキズキするなぁ…

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ます

す＿＿

おもりが乗ってるみたいに痛いなぁ…

便秘気味だなぁ…お腹が張ってる…

カサカサして痒いなぁ…

指先がものすごく力んでるなぁ…

足先が氷みたいに冷たいなぁ…

お気に入りの飲み物・音楽も心の安定に役立ちます