

被災したママたちの声から学ぶ「子どものいる家庭の防災」



★**おうちの中に安全地帯を作る**

部屋の中に物を置かないスペースを作りましょう。ここなら安全という場所を作り、揺れを感じたらそのスペースに移動するように習慣づけましょう。

★**寝室に家具は置かない**

2階建ての家ではなるべく2階に寝るようにして、寝室に家具は置かないようにしましょう。また、ドアの周りや廊下、階段など、逃げ道には物を置かない方がいいでしょう。

★**家具をロックする**

家具はL字金具でしっかり留めることはもちろん、食器棚などの扉もフックで留めるようにしましょう。



★**いつ何が起こってもおかしくないと思って備える**

地震や大雨による洪水、台風などの災害が起こることを想定して普段から備え、生活の一部に災害が起こると自覚することが大切です。

★**普段から子どもとのスキンシップを大事に**

突発的な災害が起こったとき、普段の親子関係や人間関係が顕著に表れます。普段から、子どもとのスキンシップを大切にしておくと、いざというとき、「子どもは黙っているけど緊張しているのかな、我慢しているのかな」と子どもの立場に立って考えることができます。

★**避難用防災リュックを準備しよう**

女性が持って逃げられる重さは10kg程度です。3kgの赤ちゃんを抱っこしたら、残りは7kgしか持てません。

被災したママが「持っていてよかった」「用意しておけばよかった」と思った防災グッズ

- 割りばし、紙皿、紙コップ
- 小型LEDライト（首から下げるタイプ）
- 筆記用具
- 帽子
- 洗眼薬
- 使い捨て下着
- 除菌シート
- 重要書類のコピー（免許証、健康保険証、生命保険証書、銀行口座等）など
- 小型ラジオ
- 携帯充電器
- ライター、ティッシュ、ばんそうこう、はさみ等
- 家族写真（捜索用）
- 軍手、ゴム手袋
- ブランケット
- マウスウォッシュ



※「ママのための防災ブック『その時ママがすることは？』」より

出典：すくコムNHK エデュケーショナル

被災したママたちの声から学ぶ「子どものいる家庭の防災」