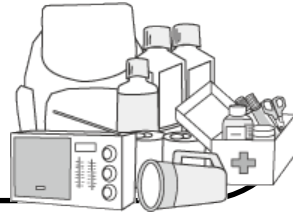




非常用物品は、各家庭で必要な物をそろえましょう。

非常持ち出し品 ※両手を使えるようリュック（避難用バスト）等につめておきましょう。

- 食料（離乳食）、ミルク、哺乳瓶、水道水、ポリ袋小、スプーン
 - *ミルクは水道水を沸かして作りましょう。
- 服用している薬（抗アレルギー、喘息薬など）、常備薬
 - *慢性疾患のあるお子さんは、薬や医療器材（注射器・カテーテルなど）について事前に主治医と相談し備えておきましょう。
- オムツ、清浄綿、着替え、バスタオル、ガーゼ
- 子どもの好きなおもちゃ、絵本、スケッチブックや色鉛筆等
- ビニール袋、輪ゴム
- 貴重品（通帳・カード含む）〔盗難にあわないような工夫を〕
- 母子健康手帳、保険証（かかりつけ医等の連絡先、お薬手帳）
- ヘルメット、防災ずきん（帽子）
- 抱っこひも（おんぶひも）
- 懐中電灯、笛、携帯ラジオ、予備電池
- 靴
- メモ帳、ペン



非常備蓄品 ※衣装ケースやコンテナにつめて、押し入れや物置に分散して保管しましょう。

- 非常食〔3日分〕（アレルギー食や経管栄養剤等）
- 飲料水〔1人1日3リットル×家族__人×3日分=__リットル〕
- 生活用水〔プラスチックのタンクや風呂の残り水〕
- カセットコンロ〔予備のガスボンベ〕、ローソク、ライター
- 毛布、衣類（下着）、タオル、使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- キッチン用ラップ、アルミ箔、紙コップ、紙皿、ビニール袋
- 軍手、はさみ
- ピクニックシート、ブルーシート、雨具、防寒用具
- トイレトーパー、携帯トイレ、新聞紙、生理用品

子どもの心のケア Q&A

- Q1：ぐずったり泣きわめく → A1:子どもの嫌がることは無理強いしない
- Q2：ママにまとわりつく → A2:必ず守ってあげる、大丈夫と伝えてあげる
- Q3：怖かった夢を思い出す → A3:ぎゅっと抱きしめる、楽しいことをする

ママの心のケアポイント

- 信頼できる相談者を持つ
- すべて自分でやろうとしない
- 自分のペースを守り、頑張りすぎない



病気やハンディキャップのある
お子さんのいる家庭で災害時に困ることは？

食べ物

- ・子ども専用の食べ物が手に入るか心配だわ
- ⇒お子様にあったアレルギー対応などの食料を3日から1週間分を備蓄し、可能であれば分散配置しておきましょう。

医療機器

- ・いろいろ医療機器を使っているけどバッテリーが持つか不安だわ。
- ⇒①人工呼吸器、酸素供給器、吸引器等はバッテリーの充電を確認し、使用するために必要な材料の予備を準備しておきましょう。
- ②かかりつけ医と災害時についての対策を相談しておきましょう。
- ③医療機器会社との連絡体制も確認しておきましょう。

薬

- ・余分にもらえない薬もあるのよね⇒定期的に受診し、手元に1週間分はあるように常備しておきましょう。



★まずはご近所のみなさんとあいさつから！

災害時に助け合えるのは、隣近所のみなさんの手助けが必要になってきます。できるだけ日ごろから防災訓練など地域の活動に参加して、助け合える関係を作っておきましょう。



理解が難しい小さなお子さんや
発達障害のあるお子さんへの対応のポイント

災害が
起こった時

- ①災害の情報を伝える
 - ・一人ひとりの理解しやすい方法で、絵や文字、写真等を使いましょう。
 - ・できるだけ具体的に伝えましょう。
- ②避難先での関わり方
 - ・慣れない場所は苦手で落ち着きをなくしがちです。感覚の敏感さがある人には、苦手な音や光、匂い等からできるだけ遠ざけたり、遮る工夫をし、穏やかに話しかけましょう。

例：今、何が起きているか
これから、何をするか
これから、どこへ行くか

避難が
長引いた時

- ①先の見通しを伝える
 - ・できるだけスケジュールを提示しましょう
- ②規則的な生活リズム
 - ・なるべく1日の規則的な日課を決めましょう。
- ③医療機関・相談機関等
 - ・連絡を取って、不調等について相談しましょう。