



ママ達と考えた防災グッズ

災害時に備えて普段から備える



近年、全国各地でさまざまな災害が発生しています。

特に乳幼児のいるご家庭では、いつどこで起こるか分からない災害時に、普段のおでかけバッグに入っているものが備えとして使用でき、非常に助かったという声も聞かれます。

乳幼児を連れて『普段からお出かけに持っておくと便利な物』と、『いざ!という緊急時に持っている役立つもの』として、利用者の皆様から様々なアイデアをいただきました。それを参考にまとめました。各ご家庭で備えについて考えてみてください。

★携帯防災グッズの一例★

『普段からお出かけに持っておくと便利な物』

<基本的に必要なもの>

- ・ペットボトルの飲料水・ミルク・哺乳瓶・離乳食・おやつ・除菌シートなど・タオル
- ・スプーンやフォーク・お気に入りのおもちゃ（絵本、折り紙など遊べる物）
- ・着替え（長袖、くつ下等）・抱っこひも・紙おむつ・お尻拭き
- ・母子健康手帳・健康保険証・お薬手帳・マスク（大人用と子ども用）・綿棒
- ・生理用品（災害時は仮オムツや止血時に利用）
- ・絆創膏（油性マジックがあるとメモ代わりになる）
- ・消臭付きビニール袋（手袋や使用済みのオムツ入れになる）

<あれば便利なもの>

- ・ゴミ袋（敷物や雨カッパの代わりに使える）
- ・ミニ裁縫道具（ハサミがあると便利）・筆記用具
- ・電話番号メモ（携帯電話が使用できない場合に必要）
- ・チャック式ビニール袋（残した食べ物を入れる等に便利）・輪ゴム

『緊急時に備えて準備しておきたい物』

- ・使い捨てカイロ（ミルクの保温にも便利）
- ・アルミブランケット（防寒やおくるみとして使える）
- ・携帯トイレ・スリッパ・モバイルバッテリー
- ・ミニライト（停電時や夜間に便利）
- ・笛（助けを求める時に便利）
- ・冷却シート
- ・体温計

※災害用伝言ダイヤル（171）、災害用伝言版（web171）も覚えておくと安心です。

「いざ!!」と言う時に素早く対応できるように・・

日頃からお子さまの動きや状態に合わせて準備しましょう。

