

自宅が住めない状況になることもあります。「非常持ち出し品」を自宅に備えておきましょう。

共通リスト品に加え、子どもの年齢にあわせた必要品を準備しましょう。未就園児は下記のリスト品をご参考ください。



## 未就園児

- ミルク、離乳食 …… 最低1週間分（使い切りタイプが便利）
- 使い捨て哺乳瓶／紙コップ …… 哺乳瓶の洗浄は大量の水が必要。衛生を保てないときは紙コップでミルクを飲ませてあげてください。
- 母乳パッド
- おむつ …… 慣れない環境で下痢になることもあるので、多めに入れておく。おむつを卒業していても、避難所のトイレは怖くて行けない事もあるので、1枚は入れておく。
- おしりふき …… お風呂に入れなときは体ふきにも。
- ベビークリーム …… 赤ちゃんの肌はトラブルが多いもの。ベビークリームなら子どもとママと一緒に使える。試供品などを活用してコンパクトに。
- 爪切り、綿棒 …… 代用が難しい。子どもの世話をするときのケガ防止に。手指の衛生を保つために。
- 歯磨きガーゼなど …… 災害時は口腔内の清潔を特に意識してほしいもの。口腔内の雑菌が肺炎を引き起こすこともある。
- 石けん …… 身体の清潔を保つために。試供品のようにかさばらないものを用意。
- 保温できる水筒 …… お湯はなかなか手に入らないので、水筒は保温できる物が便利
- お菓子 …… 食べ慣れたものがオススメ。食品の期限が非常食より短いので、非常持ち出しバッグよりもママバッグにいつもいれておくこと安心。
- 絵本 …… かさばらないもの。お母さんのゆっくりした声で読んであげると、子どもも安心する。
- 音の出ないおもちゃ …… 好きなおもちゃは、子どもの心の安定剤になる。手遊びなども覚えておくことよい。

※リュックに入れて、ヘルメットと一緒にすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。リュックはパンパンにしないこと。

だっこ紐が必要な場合はすぐ取り出せるようにしておきましょう。

※いつも持ち歩くママバッグと合わせて、使い慣れたものを上手に活用しましょう。