

もしかしたら外出している時に災害にあうかもしれません。小さな子どもと一緒に外出先で被災してしまったら、無理して帰宅するよりも最寄りの避難所や友人宅で一泊した方が安心です。

その時のための備えとして持ち歩き防災グッズを作りましょう。マイポーチを作りバックの中にいつも入れておきましょう。ポイントは「小さく・軽く！」



毎日の必需品

- 財布（硬貨含む）…………… もしもの時に備えて、硬貨やテレホンカードも持っているとう安心
- 携帯電話…………… 簡易充電器やバッテリーの予備などを持っているとう安心
- 除菌シート（ウェットティッシュ） ビニール袋 ハンカチ ティッシュ タオル

もしもの時に備えて（なるべく軽量＆コンパクトに！）

- 母子手帳・保険証・免許証などのコピー…………… 身分証明にもなる。個人情報なので、取り扱いに注意。
- パーソナルカード（家族写真も）…………… 災害時に必要になりそうな情報をメモしておくとうよい。家族とはぐれた時、写真があると探しやすい。心の安定剤にもなる。
- アレルギー情報カード…………… アレルギーをお持ちのお子さんにはぜひ持たせてあげてください。
- 常備薬…………… きらしてはいけぬ薬を飲んでいる方は特に必要。生理痛がひどい人は鎮痛剤も入れておくとう安心。
- ホイッスル、ライト…………… 吹く力が弱くても大きな音の出るものがよい。すぐ取り出せるように！
- マスク…………… 災害時は埃や砂で空気が汚れるので必需品。感染予防にも。
- 歯ブラシ…………… 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。
- ソーイングセット…………… 用途いろいろ。簡易的に何かを作るときに重宝する。
- 生理用品、おりものシート…………… 持っているとういざとうとき安心。
- 絆創膏、コットン等…………… ケガの手当に。
- 携帯用簡易トイレ…………… 特に市街地で被災するとトイレの問題は深刻。ひとつ持っておくと安心。
- 輪ゴム、安全ピン…………… 用途いろいろ。授乳ケープなど簡易的に物を作るときに便利。輪ゴムはクラッシュ症候群の予防にも使える。
- 不透明なポーチ…………… 避難所にプライバシーはないので、中が見えないポーチがあると便利。

子ども用もしもグッズ（毎日持ち歩くもの）

- ハンカチ ティッシュ 常用薬 ホイッスル ライト パーソナルカード

乳幼児のママは

- ミルク・哺乳瓶
- 離乳食（そのまま食べられるもの）…………… 瓶詰めやお弁当タイプになっているものをかばんに入れておくとう安心。
- 紙コップ…………… 哺乳瓶が洗えない環境のときは紙コップでミルクを飲ませてあげてください。
- スティックシュガー…………… ミルクが手に入らないときは、5%の砂糖水でしのげます。
- 洗浄剤…………… 哺乳瓶が洗える環境になったら洗浄剤があると便利です。
- 紙エプロン…………… ご飯のときも服を汚さないスグレモノ。
- おむつ…………… おむつを卒業していても、避難所のトイレが暗くて行けぬ場合もある。一枚持っておくと安心。
- おしりふき 子どもの着替え おむつ替えシート

あるとう便利

- 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を常備
- 箸・スプーン・フォーク…………… 箸も十分に行き渡らない場合も。自分の食器は重宝する。
- お菓子…………… いつも食べているお菓子は子ども心の安定剤になる。
- 音の出ぬおもちゃ…………… 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とうよい。
- 折りたたみコップ…………… 自分専用のコップがあると、こまめな水分摂取やうがいができる。