

13 子育て世代の防災

■子育て防災バッグ

災害に備えて日頃から準備しておきましょう。☑しながら準備してみてください。

出典

さいたま版 子育て中のママのための防災バッグ～あるといいもの～

発行 特定非営利活動法人 子ども文化ステーション

(TEL048-653-0407) (2020年1月発行)

防災グッズチェックリスト

①母子手帳など

まとめてフリーザーバックに入れておくと防水にもなる。

- 母子手帳
- おくすり手帳
- 家族の連絡先
- ペン
- メモ用紙
- 常備薬（1日分、1回分では足りません。3日分くらいは必要）



②洋服（着替え）バスタオル

防水を兼ねて圧縮袋に入れるとよい。

- 洋服
- 肌着（洋服は、月齢や季節によって違うので、季節ごとに入れ替えるとよい。）
- バスタオル タオル（着替えやおむつ交換、防寒など用途がいろいろある。）



③紙おむつ、お母さんの生理用品

- 紙おむつ
（月齢、発達段階にあった紙おむつを、防水をかねて、フリーザーバックに入れておく。）
- ナプキン（お母さん用の生理用品も忘れずに入れておく。止血にも使用できる。）
- 母乳パット



④ミニタオル・ハンカチ、清浄綿・ビニール袋

エプロンがなくても、ミニタオルとタオルフックや大きめのハンカチで代用できる。

ミニタオル（+タオルフック）・ハンカチ・バンダナ

洗浄綿（洗浄綿は個包装になっていて歯ブラシの代用等、多様に使える。）

ビニール袋

- ・スーパーの袋やゴミ袋の大きい袋（45L程度）を用意するとよい。
- ・また、透明ではない白や黒の袋の方が何かと便利に使える。
例）大きいビニール袋に新聞紙をちぎって入れると簡易トイレとして使用できる。

⑤子どもの食料

- ・スプーンがついているもの、ジュレ状のものなども便利に使える。
- ・アレルギーの症状がある方など、対応できる支援物資がなかなか手に入らないこともあるので、3日分くらい備えておくと安心できる。
- ・ママ用にビタミンや鉄分のサプリもあるとよい。



子ども用食べ物（離乳食・幼児食）

（月齢や発達、子どもの好みに合わせて入れておく。）

お菓子（すぐ食べられるのでとよい。）

あめ（なめただけで落ち着くのでとよい。おとな用も入れておくとよい）

ミネラルウォーター

ミルク（粉・液体）（液体ミルクや使い捨て哺乳瓶を入れておくと便利に使える）

哺乳瓶（マグ・コップ）

ストロー

飲み物（ジュースなど）

子どもの好みに合わせて入れておく。

消費期限をみて、切れる前に食べて新しい物を入れ替えておくとよい。



⑥大きめの布（ひざかけ・ストール）

ひざかけ

- ・大判型のひざかけは、授乳中の目隠しにもなる。
- ・ダウンが入ったひざかけは防寒になる上に、
軽量でコンパクトにたためる。



使い捨てカイロ（コンパクトで防寒になってよい。）



⑦防災バッグ

□防災バッグ

- バッグは、いろいろなタイプがある。
 - (1) なるべく軽量タイプ
 - (2) 防水ビニールタイプ
 - (3) 双子ママ用バッグ（なんでも2人分）
- 中身もいれて全体で3kg弱にすると持てる。
- 荷物が多い場合は、2つにわけておくとよい。
- 保冷エコバッグでも代用できる。
- 日常的に使うものや入れ替えのあるものと、日常的に使わないものをわけておくとよい。

⑧あると便利グッズ

- その他あるといい便利グッズは、「我が家の防災会」でいろいろなケースを想定して話し合い、必要なものの優先順位を決めて準備するとよい。
（例えば・・・）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト
（太陽電池や手回し充電ライト） | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> ハサミ・カッター | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 油性ペン | <input type="checkbox"/> 圧縮タオル |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 靴（スニーカータイプ） |
| <input type="checkbox"/> 非常食（おとな用） | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭100円玉） | <input type="checkbox"/> おんぶ、抱っこ用ベルト |
| | <input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ
（トランプ、絵本など） |

■防災・災害情報

釜石市ホームページ→

