



未来の命を守ろう
～子育て世代の防災グッズ～

近年、大きな災害が全国で多発しています。自然災害は、いつ、どこで、どんな状況で発生するか分かりません。日常生活が奪われた状況でも子どもたちの命を守ることができるように、防災グッズを備えておきましょう。



防災グッズチェックリスト

防災バッグ（保冷エコバッグでも代用可能。中身も入れて1つ3キログラム弱の重さに抑える）

清潔・健康のためのもの

<input type="checkbox"/> 母子手帳	<input type="checkbox"/> 家族の連絡先
<input type="checkbox"/> おくすり手帳、常備薬（3日分程度）	<input type="checkbox"/> 洋服、肌着（月齢や季節に応じて入れ替え）
<input type="checkbox"/> バスタオル、タオル、ミニタオル、ハンカチ、バンダナ（着替えやおむつ交換など用途多様）	<input type="checkbox"/> 防寒用のひざかけ、ストール、使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 紙おむつ（月齢、発達段階に応じたものを防水を兼ねてフリーザーバッグに入れる）	<input type="checkbox"/> ビニール袋（白や黒色のスーパーの袋や45L程度のごみ袋）
<input type="checkbox"/> 生理用品、母乳パット	<input type="checkbox"/> 洗浄綿（歯ブラシの代用など、用途多様）

食料など

<input type="checkbox"/> 離乳食、幼児食（月齢や発達、子どもの好みに合わせて準備）	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶（使い捨て哺乳瓶があると便利）、マグカップ、コップ、ストロー
<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター、ジュース	<input type="checkbox"/> 粉、液体ミルク
<input type="checkbox"/> お菓子、あめ	<input type="checkbox"/> 大人用非常食

その他（家族と話し合い、必要なものの優先順位を決めて準備しましょう）

<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ヘッドライト
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ハサミ、カッター
<input type="checkbox"/> 油性ペン、メモ用紙	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー、ティッシュペーパー
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ（トランプ、絵本）

(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～ 特定非営利活動法人子ども文化ステーション 発行)

など

1日元気に
朝ごはんレシピ
③ 電子レンジで簡単☆
巣ごもりたまご

材料 [1人分]		作り方
卵	1個	①キャベツ、ほうれん草を一口大に切って器に入れる
ロースハム	1枚	②その上にロースハムを敷き、静かに卵をおとす
キャベツ	1枚	③破裂しないようにつまようじなどで黄身に穴をあけてからラップをかけ、電子レンジで2分加熱する
ほうれん草	1株	
塩こしょう	少々	

ごはんやパンだけでなく、卵、魚、野菜などを組み合わせた朝ごはんを食べることで、身体も脳も活発な子どもが育ちます。手軽に作れるおかずで栄養バランスの整った朝食を目指しましょう！