

# 災害に備えて

## ① 連絡方法

### 緊急時の連絡方法について家族や親戚、隣人と話し合っておきましょう

家族がそろっていないときに災害が発生することがあります。  
被災状況によっては安否確認などで電話が殺到し、連絡が取りづらくなることも考えられます。  
保育園・幼稚園・学校における災害時の子どもの引き取りや連絡網などの取り決めを確認しておきましょう。

## ② 避難場所

### 家の近くの避難場所を確認しておきましょう

災害時の避難場所を家族で確認しておくことが大切です。  
また、避難場所やそこへの経路がふさがっていたり、危険を伴う状況も起こり得ます。  
避難場所・経路とも複数設けておきましょう。  
安否確認には、災害用伝言ダイヤル171などのサービスを利用してください。

## ③ 健康状態

### 現在受診している病院や治療内容・持病などがわかるようにしておきましょう

災害はいきなり発生するものです。  
自らや家族のかかりつけ医や服用している薬などメモしたものを携帯しておくで安心です。

## ④ 安全確認

### 家の中で起きる災害を予防しましょう

災害による被害は直接的なものだけではなく、その影響で家の中も危険になる場合があります。  
地震などでは、固定していない家具の転倒・落下が原因によるケガも多く報告されています。  
実際に、乳幼児が家具の下敷きになってしまった場合、  
自力で抜け出すことができないため、家具の配置や固定状況を確認しましょう。

## ⑤ 非常用リュック

### 非常時を想定しながら必要なものを揃えましょう

防災グッズはさまざまな種類のもので市販されています。  
かさばらず、体力に応じた重さを考え、持ち出しやすい場所に保管しましょう。  
災害時は何も持たずに飛び出すこともあり、家に戻ることが危険な場合もあります。  
車に置いたり、庭に埋めておくのも有効です。また、大人用に加えて子ども分の必要なものは月齢・年齢によって変わります。  
あらかじめ余分に購入し、使いながら買い足し、3日分の物資は手元に置いておきましょう。  
大人用の非常用リュックに加えて、乳幼児用として下記リストを参考にしてください。

### 持ち物リスト

- |                                 |                                     |                                |                                    |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 健康保険証・お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ  | <input type="checkbox"/> 着替え       |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ    | <input type="checkbox"/> タオル&バスタオル  | <input type="checkbox"/> 水     | <input type="checkbox"/> 処方薬(あれば)  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食    | <input type="checkbox"/> 消毒剤        | <input type="checkbox"/> 清浄綿   | <input type="checkbox"/> おしりふき     |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋  | <input type="checkbox"/> カイロ        | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> 予備の哺乳瓶 など |

