



健康ワンポイントアドバイス

できていますか？ もしものときの備え

乳幼児や妊産婦は、災害時の避難に時間や支援が必要になることが多いので、日ごろからシミュレーションしておくことが大切です。市が作成している防災マップなどで避難所の位置を確認し、もしものときの集合場所などを家族みんなで決めておきましょう。

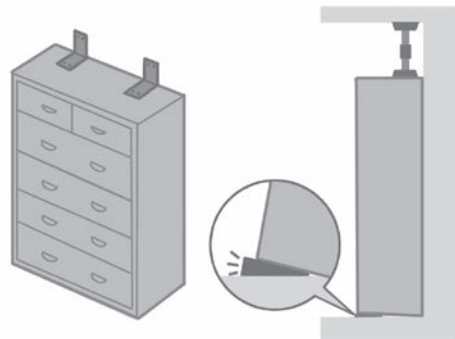
家の中の安全対策

- 家具の転倒や落下防止
- ガラスには飛散防止シートを貼る
- 寝室や子どものいるところに大型家具を置かない
- 出入り口や通路に物を置かない

大人には大丈夫でも、子どもの背の高さに落ちてきたら危険な物があります。過去の震災では家の中でも多くの人が亡くなったり、大怪我をしたりしています。家の中の安全を確認し、危険から身を守りましょう。

子どものための備え

子ども向けの物資は、避難所などで手に入りにくくなることも考えられるので、普段から備えておくこと



が重要です。成長に合わせてミルクや離乳食、おむつなども変化するため、日ごろ使っているものを多めに買い置きし、少し先に必要になるものも早めに買いそろえるようにしましょう。予防接種をしっかり受けておくことも備えの一つです。

用意しておく便利なもの

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食・ベビーフード・おやつ
- 紙おむつ
- おしりふき
- 抱っこひも
- おもちゃ
- 着替え
- 靴
- ビニール袋
- ガーゼ
- 親の連絡先や名前が分かる名札 など

【健康管理課保健師】