

災害時の備え

・災害時避難用リュック等の中身のチェック

- | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 非常食 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 保険証・診察券・お薬手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 預金通帳のコピー | |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書（運転免許証、パスポートなど） | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | |
| <input type="checkbox"/> 現金（特に公衆電話用に10円玉、100円玉があると良い） | | |
| <input type="checkbox"/> 下着類 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 雨具（カッパ・ポンチョなど） | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | |

・妊婦さんの場合（◎妊娠中・産後の方が持てる重さは5kgが目安）

- 生理用品 軽量のひざ掛け（防寒用）

・乳幼児がいる場合

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ（※1参照） | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ |
| <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 | <input type="checkbox"/> 離乳食 |
| <input type="checkbox"/> 粉・液体ミルク | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶（※2参照） | <input type="checkbox"/> おやつ |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン・紙コップ類（授乳・離乳食用） | | |

・アレルギーのある子どもがいる場合

- アレルギー対応の非常食（主食・おかず・お菓子）
緊急時（災害時）個人カード
・・・災害時、周りの人にアレルギーがあることを知らせましょう。
※緊急時（災害時）個人カードの活用はNPO法人アレルギー支援ネットワークへお問い合わせください。

☆日ごろからできること

- ・災害発生直後は緊急を要する人の治療が優先される。日ごろ使用している薬の準備に余裕をもって、持ち出せるようにする。
- ・アレルギー症状が出たときの対策を考えておこう。

※1 紙おむつについて

1日6回おむつを換えるとして、救援が長引くとかなりの枚数が必要となります。日常の育児の中で少し多めにストックしておくとう安心です。（お尻拭きもあると良い）

※2 哺乳瓶がないときは

哺乳瓶がないときや洗浄消毒が十分にできない場合に、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときは「使い捨て紙コップ」による哺乳がもっとも衛生的で安全です。（カップフィーディング法）

カップを使った授乳方法 (<http://www.jalc-net.jp/hisai/cupfeeding2005.pdf>)

<避難先で気をつけたいこと>

☆食物アレルギーがあることを伝えておく

避難先でアレルギー用食品がある場合に利用できるよう、避難先の方に早めに相談しておく。

☆炊き出しの食材に注意する

アレルギーの原因となる食材が使用されていないかどうか調理している方へ確認する。

☆支援食のアレルギー表示を確認する

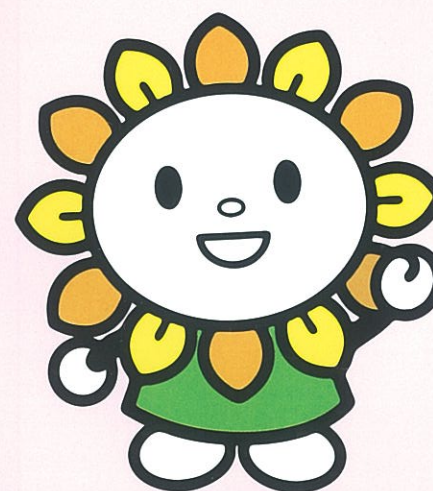
アレルギーの原因となる食材が入っていないか注意する。

☆周囲の人からもらった食材に注意する

緊急時（災害時）個人カード等を利用し、周囲の人に食物アレルギーがあることを伝えておく。

☆子どもに原因となるアレルギーを伝えておく

物事の理解ができるお子さんには、食べられない食材があること、食べるとどのような症状が出るのかを伝えておく。



☆地域の防災訓練に参加して
日頃から地域・仲間を
大切にしよう!