もしものときのために



赤ちゃんと家族を守る防災



災害はいつ起こるかわかりません。
妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きた場合を想定しておきましょう。

事前対策が大事

⚠ 非常用持出袋を用意しておきましょう！

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。また、両手が使えるようリュックにつめておきましょう。



⚠ 家族で話し合いましょう！

次のことを確認する

- **防災マップ**や**ハザードマップ**で自宅周辺の危険箇所を把握する
- **避難する場所**を決め、そこまでの**避難経路**をチェックする
- 災害時の家族の**連絡方法**を決めておく
- 家庭での**役割分担**を決めておく
  （ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切るなど）
- 市からの災害情報の**入手手段**を把握する

お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- ☐ 母子健康手帳、マイナ保険証等、子ども医療費受給資格証、診察券
- ☐ 授乳関連グッズ：授乳用ケープ、ミルク（粉・液体）、哺乳瓶、調乳用の水
  （普段の授乳方法にあわせて準備）



- ☐ 着替え
  （肌着、長袖、長ズボン、防寒着）
- ☐ 紙おむつ お尻ふき
  （お尻ふきは、身体も拭ける）
- ☐ ガーゼ・ハンカチ・ウェットティッシュ・ビニール袋・バスタオル
- ☐ 離乳食
- ☐ 生理用品
- ☐ 普段使っている薬
- ☐ 靴
  （こどもには靴をはかせるように）
- ☐ 帽子
  （頭を守れるもの）
- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 使い慣れたおもちゃ

※上記は一例です。

災害時緊急連絡先

通報はあわてずに落ち着いて正確に伝えましょう！

火事・救急・救助	事件・事故	海の事件・事故
局番なし	局番なし	局番なし
119番	110番	118番

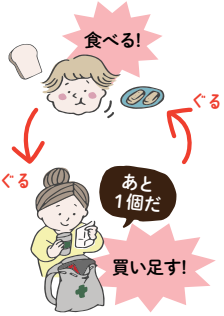


「使える備え」にしよう！
こどもの防災グッズ そろえ方のコツ！

Check!

□ 買い置きを備蓄に！「ローリングストック」を活用！

普段から多めに買い置きをしストックにする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品（おむつなど）の管理がしやすくなります。



Check!

□ こどもが食べられるものを用意しよう！

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰などこどもが食べ慣れたものや好きなものを用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。

年に1回、中身を見直そう！



Check!

□ 持ち出し品は持ち出せる重さに！

持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さいこどもがいる場合、こどもを抱っこした状態で一緒に持てる重さか一度確認してみてください。



Check!

□ 避難生活の不安をやわらげよう！

その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。また発熱材やカセットコンロ＆ガスボンベを用意しておくと、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと温まります。



雑音が苦手な子はイヤーマフを



こどもの救急



こどもの体調が悪いときや、けがをしたときは誰でも不安になります。
日ごろから、こどもの様子を観察し、急な病気やけがのとき、
慌てないように家庭での対処方法を身に付けましょう。

あれ？いつもと違う？

「おかしい」と感じたら受診を

大人に比べ、抵抗力の弱いこどもは、病気にかかりやすいものですが、病気を繰り返すことで徐々に抵抗力をつけていきます。

家庭では、病気のサインにすぐ気が付けるよう、日ごろのお子さんの健康状態を知っておくことが必要です。

ママパパの心がけ5か条



1 平熱を知っておく
2 こどもの様子をメモにとっておく
3 薬は医師の指示通りに使用
4 抗生物質（抗菌薬）は正しく使う
5 けいれんの対処は落ち着いて

こどもの事故を防ぐために

幼児期から小学校にかけて、「不慮の事故」がこどもの死亡原因の上位となっています。こどもの成長と共にどんな事故が起こりやすいかを知って、家の中や車の中を再点検しましょう。

【月齢・年齢別起こりやすい事故】

新生児期

窒息（就寝時・ミルクの吐き出し時）、浴室での事故



7～12か月

やけど（家電・大人の飲み物）・転落（ベランダや階段）



1～6か月

誤飲・窒息（たばこ・防虫剤・小さなおもちゃなど）



1～4歳

お出かけ先（熱中症、ショッピングカートから転落など）や自動車事故



〈広告〉



病院に行くべきか迷ったら

● 福島県こども救急電話相談

病院がやっていない夜から朝にかけての時間帯で、急にこどもの具合が悪くなったときに、家庭でどう対処するかなどを相談できる電話窓口です。

相談時間　毎日　18:00～翌朝8:00

電話番号　#8000

※固定電話（ダイヤル回線）、ひかり電話、IP電話など「#8000」に繋がらない場合は、
024-521-3790

● 福島県救急電話相談

急なケガや病気の際に、応急手当の方法、受診や救急要請の必要性に対して専門家の助言が受けられます。

相談時間　毎日　24時間

電話番号　#7119

※「#7119」につながらない場合は
024-524-3020

誤飲してしまったら

こどもが何かを誤飲したときは、何を、いつ、どれだけの量を飲んだかなどを確認します。誤飲したものの種類によって、対応が違うこともあるので注意しましょう。



大阪中毒110番
072-727-2499　365日 24時間

つくば中毒110番
029-852-9999　365日 24時間

たばこ誤飲事故専用電話
072-726-9922　365日 24時間

かかりつけ医が閉まっていたら

いつもの病院が閉まっている夜や休日に病院へ行きたいときは、夜間専用の病院や休日当番医を利用しましょう。

● 夜の初期救急は、夜間急病センターへ

診療時間　年中無休　19:00～23:00

受付方法　予約制（受付時間内にお電話にてご予約ください）
（受付時間：18:30～22:30）

くわしい情報はこちらから ▶

● 休日の昼間は、休日当番医へ

診療時間　日・祝日　9:00～17:00
（歯科は10:00～16:00）

受付方法　各当番医へお問い合わせください

当番医の情報はこちらから ▶

救急車の要請



119番　通報したら、落ち着いて指令員の案内にしたがってください。

救急車を呼んだときは

救急車が到着するまで、下記のものを用意しておくとよいでしょう。

□マイナ保険証等や診察券　□お金　□靴
□過去に処方された薬や名前が分かるもの
（お薬手帳など）

乳幼児の場合は…
※母子健康手帳、紙おむつなども準備しておきましょう。

〈広告〉



豊かな感動体験をとおし心身を鍛え「より逞しい子」
健康で「明るい賢い子」
思いやりのある「心の優しい子」に育てる

社会福祉法人 会津報徳会
理事長 遠藤浩正

会津報徳保育園　会津若松市材木町1-3-15　TEL(0242)27-2805
門田報徳保育園　会津若松市門田町大字中野字屋敷191-3　TEL(0242)26-3144
面川報徳保育園　会津若松市門田町大字面川字舘堀74　TEL(0242)28-0216