



子育て応援だより

3月号 2024年
こどもルーム

今回のテーマ『防災』です。

今年は元旦から大きな地震があり、防災について話し合ったご家庭も多いのではないのでしょうか。発災時、役に立つのは『日ごろの備え』です。ご自身や大切なお子さんの命を守るために、今できることから始めてみませんか？

非常持出品 (災害発生時に最初に持ち出すもの)

- 水・非常食** 火を通さず食べられるもの。
- 感染症対策** マスク、体温計、アルコール消毒液、ビニール手袋、スリッパ、タオルなど。
- 懐中電灯** 予備の電池も忘れずに。
- 貴重品** 多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証など。公衆電話利用のための10円玉。
- 救急医薬品** 傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、あれば常備薬も必ず用意。
- 携帯ラジオ** 軽量でAMとFMの両方聞けるもの。
- その他** ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、モバイルバッテリーなど。

備蓄品 (復旧までの数日間を支えるもの)



- 水** 大人1人あたり1日3ℓが目安で、7日分は用意する。
- 食料品** 缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日以上を備蓄。こどもやアレルギー体質等で配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情にあった食料を多めに準備。
- 工具** ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップなど。
- 燃料** 卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。
- キャンプ用品** テント、寝袋、ランタン、クーラーボックス、バーナーなど。
- その他** 簡易トイレ、毛布、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。

乳幼児のいる家庭

- ・粉(液体)ミルク
 - ・ほ乳びん ・離乳食
 - ・スプーン ・紙コップ
- (スプーンや紙コップは、ほ乳びんの代用手段として便利)
- ・紙おむつ ・ガーゼ
 - ・バスタオル
 - ・抱っこひも など

妊産婦のいる家庭

- ・ベビーコットン ・ガーゼ
- ・妊婦帯 ・新生児用品
- ・母子健康手帳
- ・ビニール風呂敷 など



「おおいたマイ・タイムライン」を活用しましょう！

避難開始の基準などを時系列であらかじめ整理しておく「避難行動計画」を災害に備えて家族で作成してみるのもおすすめです。



参考：大分市 わが家の防災マニュアル

ローリングストック法とは

- ①最初に多めに購入する。
消費期限内に使い切る量が目安。
 - ②消費期限の短いものから順番に使う。
(②と③を繰り返す)
 - ③消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。
- ※食料品だけでなく、生活用品にも使えます！

使いながら
備蓄も一緒に



1年間、ありがとうございました。
来年度もよろしくお願い致します。
ファミリーパートナー 一同

