

こどものいのちを守るために

社) 埼玉県助産師会

大地震で命を奪われるのは、発生して15分以内!

その時には、なかなか動けない!



家の中を安全に

家具の固定、転倒防止、
台所は危険、冷蔵庫は固定 etc.

家の中で安全な場所を確保

地震速報の時には、確保した安全な
場所へ避難!

枕元には、着替えやママバックを準
備して寝ましょう。



家の外

地震の時には危険な場所（ブロッ
ク塀・マンホール・自販機など）
は危険なこと、避難場所などを
教えましょう。

自然の中の遊びを通して 感性や生き抜く力を養いましょう。

災害時に一番頼れるのは自分自身です!
一番大切なのは、災害時をイメージして
電気やものにたよらずとも生き残る力です。
小さいときから自然に触れて遊びを通じ、
自分のいのちを守ることでできる体験をさせるとよいでしょう。



ママのバックは、MY 防災バックへ!!

日頃、外出する際の荷物普段使いのママバックは、おむつや着替え、
ミルク、おやつなど子どもの生存に必要なものが結構入っています。
これに災害時に役立つグッズを加えれば毎日持ち歩ける MY 防災バック
として充分機能します。マザーズバックを防災バックとしてみなおして
みましょう。からだに密着できるリュックサックタイプなどがおすすめ
です。



いつも身につけておきたいグッズ

- 携帯電話 (緊急地震速報、連絡手段)
- ホイッスル(玉の入っていないもの、小さな吹く息でも音が出る)
- LEDライト キーホルダタイプでバックなどに付けておく
(100円ショップでも)
- 万能ナイフ キーホルダータイプもあり
(子どもの力では出せないもの、はさみは普段から使える)
- ストッキング 包帯や止血用に
- 子どもの名札 ・子どもの名前・親の名前・連絡先・生年月日
・アレルギーの有無(あれば食べられるもの)を書いておく

物を増やすのではなく普段から使えるものを防災用にしましょう。

普段から使っていればいざというときに使えます。

普段の子育てにも役に立つ防災グッズ

アウトドア座布団・だっこひも・おんぶひも・アルミ水筒・防水袋・アウトドア用レインコート・マイクロファイバータオル ※ResQMe: 車用脱出ツール など

災害時こそ、母乳は赤ちゃんのいのちを守ります。

母乳育児中のママは、不安や緊張で分泌不足を感じても一時的なものです。母乳を続けて大丈夫です。食事のバランスが崩れても赤ちゃんを優先的に守るプログラムが働きます。母乳を飲んでる赤ちゃんにはしっかりとおっぱいを与えましょう。

