

# 災害から赤ちゃんを守る!!

地震・風水害などの災害が発生した時には、赤ちゃんを連れて安全な場所まで避難しなくてはなりません。日頃から家族の命を守るための心構えをし、持出し品を準備しておくなど災害に備えましょう。

## 普段から確認しておくべきこと

- 住まいの防災対策
- 避難場所や避難経路の確認
- 家族との連絡方法や集合場所の確認
- 非常持出し品（備蓄品）の準備

## 非常持出し品チェックリスト ~備えは大丈夫?~

### ●家族用アイテム

- 着替え・下着・肌着
- 水・食料
- ライト・懐中電灯
- 携帯トイレ
- モバイルバッテリー
- ラジオ・電池
- タオル
- 化粧品セット
- 生理用品
- 家族写真
- 救急医薬品・常備薬
- ごみ袋



など

### ●赤ちゃん用アイテム

- おむつ
- おしりふき
- 授乳用ケープ・ミルクセット
- 使い捨て哺乳瓶
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 離乳食・ベビーフード
- おやつ・お菓子
- 食器・スプーン・フォーク
- 着替え・防寒服・靴
- 抱っこひも
- おもちゃ・絵本
- 健康保険証・母子手帳（コピー可）



など

マザーズバッグの中身を見直して、必要なものを考えてみよう!!



東京備蓄ナビHP  
(東京都)



家族構成・年代を入力すると必要な備蓄品目と必要量がわかります。

【発災時は、正しい情報を集め、慌てずに避難しましょう。】

テレビ、ラジオ、防災行政無線などから得られる正しい情報を取得しましょう。  
SNSも有効な情報取得手段の一つですが、フェイクニュースには注意！

避難場所の確認

緊急時の情報収集

地震・風水害時の自  
分の避難場所を  
確認しよう。



避難場所を  
確認しましょう  
(市HP)



緊急時の  
情報取得について  
(市HP)

市ハザードマップ・  
防災無線、埼玉県、  
気象庁などの情報が  
確認できます。

【不慣れな避難所での生活はストレスがたまります。】

赤ちゃんは普段と違う環境で不安な気持ちになってしまいます。  
お気に入りのおもちゃや好きなものを与えてあげましょう。  
また、ストレスから夜泣きやわがままな行動をとってしまう  
ことがあるかもしれません。極力、怒らないようにしましょう。

子どもと防災



避難生活が長引くと、赤ちゃんだけでなく、パパ・ママも疲れ  
てきます。抱え込まずに信頼できる人や避難所のスタッフなど周りと  
コミュニケーションをとりましょう。  
日頃から地域の方と顔の見える関係を作っておくと、いざという時に安心です。

子ども・赤ちゃんと防災  
(教えて！ドクターHP)

【日頃の備えがないと、いざという時に行動できません。】

家族で避難場所・経路の確認、非常持ち出し品の確認を定期的（半年に1度程度）  
に行って、防災バックを背負いながら、子どもやママ友と一緒に地域の防災訓練に  
参加してみましょう。

