

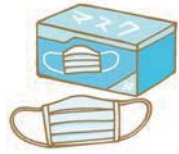
女性・子ども目線の防災対策を

災害時があると便利なアイテム

女性特有のニーズに合った備えも必要です。災害時があると便利なアイテムを紹介します。自宅用の非常持出袋に合わせて入れましょう。

マスク

ほこり対策や感染症などの病気まん延の防止になるほか、お化粧ができないときにも大活躍します。



スキンケア用品、化粧品など

化粧品・リップクリーム・ハンドクリーム・シートタイプのメイク落としやヘアゴムなど。災害時に、スキンケア用品やメイク落としシート、基礎化粧品などが届くことは困難な状態になるので、あらかじめスキンケア用品一式を揃えておきましょう。



パンティライナー (おりものシート)

災害時は、下着をこまめに着替えることができます。下着の汚れ防止にもなります。



生理用品 (1週間分)

いつも利用しているものを1週間分は準備しておきましょう。避難所に用意されていないと、数が足りないこともあります。



ウェットティッシュ・赤ちゃんのおしりふき

顔や身体拭き用があるなど何かと便利です。また、赤ちゃんのおしりふきは大判で肌触りがやさしいので、顔・身体問わず使うことができ、枚数も多いので気軽に使えるのも利点です。



マウスウォッシュや歯間ブラシなど

口腔ケアは被災地での病気予防にもつながります。マウスウォッシュや歯間ブラシなどがあると便利です。また、むし歯予防には歯ブラシでブラッシングすることが大切です。歯ブラシも用意しておきましょう。



キャリーバッグ・キャリーカート

水など重いものを運んだり、離れた場所への移動に便利です。



保温ポット

お湯をもらうのに役立ちます。また、赤ちゃんがいるママにはとても便利なアイテムになります。



ストール

寒さ対策や目隠しなどに使えます。



カイロ

女性は特に身体を冷やさないことが体調管理につながります。また、赤ちゃんがいるママには離乳食を温めることにも使えます。



水のいらないシャンプー

災害時、なかなかお風呂に入れないときでも清潔に保つために重宝します。



防臭袋・ビニール袋

おむつやゴミ、汚れたもの入れと何かと役に立ちます。災害時は、ゴミの収集も普段どおりには行われないので、防臭袋は生ゴミ入れにも使えます。また、洗剤と一緒に下着などを入れて洗濯にも使えて重宝します。



外出時に被災したら

まず、身の安全を図る

子どもと一緒に外出中に地震が起きたときは、まず身の安全を図りましょう。余裕があれば自分の周囲を見渡して、落ちてきたり崩れてきたりしそうなものがない、安全な場所を探しましょう。



人混みの中では抱きかかえる

人混みの中では必ず、赤ちゃんを抱きかかえて避難しましょう。危険を感じたら大きい声で、赤ちゃんがいることを伝えましょう。



ベビーカーなどに抱っこひもを入れておく

大きな地震が発生すると、アスファルトの道路に地割れが起きたり、地面が陥没したりして、ベビーカーのまま避難することができなくなるおそれがあります。そんな場合に備えて、抱っこひもやおんぶひもを必ずベビーカーに入れておきましょう。



手を離さない

子どもの手を離さないようにしましょう。



むやみに移動せず、状況を確認する

交通機関や周囲の被害状況の確認、二次災害に巻き込まれる危険性を考慮のうえで、帰宅するか、その場にとどまるかを判断する必要があります。



災害時に気をつけたい乳幼児の食事について

日ごろ飲み慣れている粉ミルクや食べ慣れている食品の用意が大切です。

離乳食について

- 災害時、離乳食は大変手に入りにくくなるので、自宅での買い置きが不可欠です。また、今が5~6か月の「ゴックン期」なら、7~8か月の「モグモグ期」向けのレトルト商品などを用意するのがポイントです。
- 缶詰などを使えば、離乳食メニューの幅が広がります。
- 離乳食は、密閉式ビニール袋を利用して水やミルクと食材を混ぜてもむだけでつくれます。
- 離乳食は残っても保管しないで捨てましょう。
- 離乳食がない場合、離乳を始めたばかりであれば母乳や粉ミルクで栄養をまかなうようにします。
- 避難所では、離乳食用のレトルト商品は手に入りにくいので、大人が食べるお弁当を水やお湯で薄味にし、ごはんや芋などを潰して食べさせましょう。
- アレルギー対応食品は避難所では手に入りにくいので、自宅での買い置きが不可欠です。
- 避難所で離乳食用のレトルト商品の配給がある場合は、アレルギー表示を確認しましょう。



ミルクについて

- ミルクをつくる時に使うお湯は必ず煮沸しましょう。
- お湯が用意できないときには、衛生的な水で粉ミルクを溶かしましょう。
- フォローアップミルクには水に溶けやすいものがあるので、お湯がないときの代替品として利用できます。
- 硬水は消化不良を起こしやすいので、軟水を用意しましょう。
- ミルクは授乳ごとに準備し、残ったミルクは処分しましょう。
- アレルギー疾患用ミルクを必要とする場合は、避難所では手に入りにくいので、自宅での買い置きが不可欠です。
- カセットコンロがあるとガスが止まってもミルク用のお湯が準備できます。避難所内は火気厳禁という場合が多いので、使用前に確認しましょう。
- 哺乳瓶・コップを煮沸消毒や薬液消毒できないときは、衛生的な水でよく洗って使いましょう。
- 哺乳瓶用の消毒薬がある場合は、哺乳瓶がしっかり浸かる分量の水と哺乳瓶用消毒薬を密閉式ビニール袋に入れ、しっかり閉じてから袋ごとよく振って消毒します。



自宅のトイレを災害時に使う方法 (例) ※水を流せない場合

- 1 まず、トイレの止水栓を閉める(水が出ないようにする)。そして、貯水タンクの水をレバーで流さないようにする。
- 2 ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう1枚ゴミ袋をかぶせる。
- 3 くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。
- 4 用を足す。
- 5 消臭効果のあるもの(猫砂・おがくず、消臭剤や凝固剤など)があれば、上からかける。
- 6 便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。
- 7 ベランダ等で一時保管し、市町村の指示に従って処分する。