



知っておこう！子育て世帯の災害への備え

もしもの時に備えて、普段から家族や身近な人と災害について話し合い、準備をしておきましょう。これらを継続することが、保護者の方々やお子さんの身を守ることにつながります。

具体的な対応や連絡方法、避難場所や避難経路も事前に確認しておきましょう。



★備蓄しておきたい食品&グッズ★

- 日常的に使っているものを備蓄し「切らさない」習慣を身に付けましょう。
- 母子健康手帳は、妊娠・出産・産後の経過や子どもの成長記録、予防接種歴などが書かれています。いざという時に医療者が健康状態を把握することができるため、母子健康手帳、保険証、診察券などはひとまとめにし、いつでも持ち出せるようにしましょう。

※赤ちゃんがいる世帯を想定しています。ぜひご参考にしてください。

<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳 ● 粉ミルクや液体ミルク ● 哺乳瓶 ● 哺乳瓶の消毒液 ● 離乳食 ● おむつ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 上着や下着などの着替え ● おんぶひもや抱っこひも ● ウエットティッシュやおしり拭き ● ビニール袋 ● 飲料水 ● お気に入りのおもちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ● バスタオル ● 常備薬(小児薬)
--	---	---

これだけは備えよう！

- 災害時、母子健康手帳はママと赤ちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から母子健康手帳に、検査結果、飲んでいる薬、連絡先などを分かるように記入しておきましょう。
- いつでも相談できる主治医をつくり、緊急時の連絡先を把握しておきましょう。(病院だけではなく、家族や知人の連絡先も知っておくとよいでしょう。)

