

# パーソナルカード

※子どもの人数分コピーして準備しましょう

氏名(ふりがな)		( 男 ・ 女 )	生年月日	血液型	RH
				+	・ -
住所					
学校・こども園等連絡先			持病・常備薬・アレルギー		
			なし ・ あり ( )		
家族との集合場所(ピンポイントで)					
緊急の連絡先	氏名(ふりがな)	関係	TEL等		

氏名(ふりがな)		( 男 ・ 女 )	生年月日	血液型	RH
				+	・ -
住所					
学校・こども園等連絡先			持病・常備薬・アレルギー		
			なし ・ あり ( )		
家族との集合場所(ピンポイントで)					
緊急の連絡先	氏名(ふりがな)	関係	TEL等		

# コマモ komamo

ママとパパができる  
「イツモ」「モシモ」の子の守り方ブック

## moshimo

- 地震発生その瞬間に .....1
- 子連れでどうやって避難? .....5
- 子どもと避難暮らし .....7

## itsumo

- 「もしも」から守る .....11
- 「もしも」を身につける .....15
- 「もしも」を用意する .....17
- 「もしも」を暮らしに .....21



子どもを守る  
メッセージを  
記入しましょう

末野原地域会議

# コマモ コマモ は子を守るメッセージ

今この瞬間に大きな地震が起きたら、  
はたしてあなたと子どもを守れますか？

「守れるのは自分一人だけかもしれない」  
「長い間、避難暮らしを送るかもしれない」

不安がいっぱい、やることもいっぱい。  
でも、やらないと子どもは守れません。

「モシモ」のことを「イツモ」考える  
そんな暮らしにシフトしませんか？

母子手帳に  
はさんで  
いつも確認!



moshimoの時すること

●地震発生その瞬間に

## 地震発生! 家の中で身を守る

身を守ることが最優先!

揺れを感じたら、まずは身を守ることが肝心。倒れやすい家具や冷蔵庫、窓ガラスなどから離れ、落下物から身を守るため、机やテーブルの下に隠れましょう。テーブルが近くにない場合は、ソファなどがっしりした背の低い家具の近くに身を寄せましょう。

自宅で過ごす時間が1日の中で最も長いという調査結果があります。



身を守るポーズ

## 赤ちゃんと自分を守る姿勢を!

いつも

子どものおしりを抱きかかえるように体を丸め、子どもと自分の頭を守る姿勢を意識しましょう。この訓練を遊びに取り入れると、いざというときに赤ちゃんが嫌がることもなくなります。

## 子どもと離れていたら

危険をかいくぐり、無理に子どもの元へ駆け寄ったお母さんがケガをしてしまったら、子どもを助けることはできません。大声で「テーブルの下にもぐって」、「頭からふとんをかぶって」、「トイレから出ないで」など、具体的な行動を指示しましょう。子どもの名前を呼んで、逆に危険な場所へ呼び寄せないようにしましょう。

## 揺れが収まったら

余震に気をつけ、家族の安全を確認します。

火を使っていたなら、揺れが収まってから火を止めます。

大地震では家がゆがみ、ドアが開かず閉じ込められてしまうことがあります。揺れが収まってから、余震に備えてドアや窓を開け、逃げ道を確保しましょう。

いつも

## 子どもに身の守り方を教えておこう!

子どもが大きくなれば、ママがいない場所で災害に遭遇することもあります。「自分の身は自分で守る」ことをしっかり教えることが大切。不安をあおるのではなく、例えば、「本やおもちゃは高い所や床に置かない」といった習慣は防災にもつながります。地域の防災施設を見学したり、避難訓練に参加したりもおすすめ。子どもが災害を自然に意識し、身を守るよう教えていきましょう。

## 地震発生! 外出先で身を守る

ベビーカーに子どもを乗せているときは、自分の頭を守りながら子どもに覆いかぶさるようにして守ります。すぐに抱きかかえず、揺れが収まるのを待ちましょう。

ベビーカーの安全ベルトは体を支え、落下を防ぐので乗せるときは必ず止めるようにしましょう。

いつも

### 屋外

- 路上では、電柱・ブロック塀・自動販売機など、下敷きにされる可能性のあるものから離れる。
- 繁華街では、ガラスなど落下物に注意し、カバンなどで頭を保護する。
- 公園にいる場合、電柱や遊具から離れる。

### スーパー・デパート

- 陳列棚から離れ、商品の落下、ガラスの破片に注意し、カバンやスーパーのカゴなどで頭を保護する。
- 店員の指示に従って落ち着いて行動する。
- 出口に人が殺到した場合、子どもが押しつぶされないよう、抱きかかえて避難する。



## エレベーターの中

- 行き先階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救助を待つ。

## 電車・バスの中

- 急停車する場合がありますので、手すりやつり革にしっかりつかまる。
- 普段から少しの乗車でも安全のため座るように心がける。
- ベビーカーに赤ちゃんを乗せて乗車するときは、**車輪をロックして乗車する。**
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する。

いつも

## 自動車を運転中

- ゆるやかにスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れが収まるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を収集する。
- 車から離れるときは、**緊急時に移動させることもあるので、キーはつけたままでドアロックもしない。車検証など貴重品は忘れずに持ち出す。**

## 交通機関がストップしたら動かない

妊婦や乳幼児連れの長距離移動は、体力を消耗し、二次災害に巻き込まれるリスクも高まるので避けるべきです。

交通機関がまひしてしまった場合は、自分で動こうとせず、迎えが来るまで待ちましょう。それまでの間、駅や商業施設、ホテルなど、管理者がいる施設に避難できるか聞いてみましょう。必要な情報を手に入れたり、より安全な場所に移動するときのサポート、体調が悪くなったときの手助けなどが必要になるため、迎えが来るまで、決して一人にならないことが大事です。

## 情報を収集して避難の準備を

テレビやラジオ、インターネットなどで地震の規模、被害状況など正しい情報を確認し、避難する準備をしましょう。

災害用伝言板を活用して自分の安否情報を登録したり、家族の安否を知ることができます。

- ◆建物が大きく破損している。
- ◆余震が来たら倒壊する恐れがある。
- ◆近隣で火災や土砂崩れが発生している。
- ◆避難勧告や避難指示があったとき。

避難する

## ●子連れでどうやって避難？

### ベビーカーで避難はNG

- 災害時にはエレベーターが止まる。
- 人が押し寄せる中、ベビーカーごと階段を下りるのはムリ。
- 割れたアスファルト、ガレキや倒壊した壁が道をふさいでいた。

万が一に備えて、ベビーカーには簡易抱っこひもなどを入れておく心安いです。

いつも

### 歩ける子どもでも基本的に抱っこで

ガラスの破片やガレキが散らばっていたり、電柱が倒れていたたりする道で小さな子どもが歩くことは困難です。粉じんが舞う中歩くことになり、地面により近い位置で呼吸する子どもにとって危険です。



緊急時は大人も気持ちの余裕がなく、小さな子どもの存在に気づいてもらえません。人波に押されて、子どもとつないだ手が離れてしまう心配もあります。一度離れてしまうと二度と会えないと考え、絶対に手を離さないようにして抱っこひもなどを使用しましょう。子どもと身体が一体となり安心な上、抱っこできる時間が格段に違ってきます。

抱っこで避難する場合も、子どもには靴を履かせましょう。そのまま避難生活を始めることになった場合、サイズが合う靴はなかなか手に入りません。

## はぐれたときを想定した準備を

万が一はぐれてしまったときのために、子どもの衣類に名札を付けましょう。子どもに持たせる避難バッグには、連絡先や名前を書いたパーソナルカードを入れておきましょう。アレルギーがある場合は記載を忘れずに。また、子どもを探すことになった場合、家族写真があると便利です。

→裏表紙

### 首のすわらない赤ちゃんはトートバックに入れて逃げる

新生児を直接抱きかかえて逃げるのは危険です。その場合はトートバックの中に入れて逃げる方法があります。



- ① トートバックの中にタオルやオムツなどを入れてかさ上げる。
- ② 赤ちゃんはバスタオルにくるんでトートバックへ入れ、首がすわっていないければ、首をしっかりと固定するように首の両側にもタオルをおくようにする。
- ③ 顔だけ出して呼吸ができるようにバッグを閉じないように注意し肩にかけ、抱きかかえるように逃げる。

## 避難所ではこんなことが起きている

避難所で子どもと過ごすようになった？

- ◆子どもを預ける先がなく一緒に連れて配給に長時間並んだ。
- ◆子ども用の食事の配給がない。
- ◆授乳ができない。オムツ替えの場所がない。
- ◆汚いトイレを嫌がり我慢してしまう。
- ◆子どもがいるだけで怒られる。
- ◆夜泣き、おねしょ、眠れない。

なるべく自宅を安全に過ごせる場所に！

### 母乳・ミルク

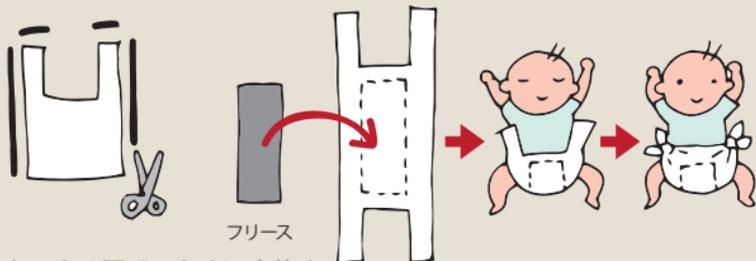
- 普段は母乳で育てていても粉ミルクは用意しておきましょう。災害時のストレスで母乳がうまく出なくなってしまうことも。一方で、安全な水やお湯の確保が難しくなり、粉ミルクが作れなくなるため、母乳が出やすい環境づくりを。
- ショックで一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続けることによってまた出るようになります。**普段通り授乳方法を変えないことが赤ちゃんの安心にもつながります。**
- 市販の水でミルクを作る際は、必ず軟水を用意しましょう。
- 哺乳瓶がない時や消毒が十分にできないときは、清潔な紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにしましょう。

## オムツ

紙オムツの外側は防水なので何度か使うことができます。1度使ったら吸収体を取り、外側をカバーにし、内側に生理用ナプキン・さらし・タオルなどを取り付ければ使えます。フリースは吸水性があるので古着のフリースを切って使っても。ウンチをした時のために、使い古しのストッキングや下着などの布を敷くとフリースがあまり汚れません。

## レジ袋を使用したオムツの作り方

- ① レジ袋の持ち手と両脇のまち部分を切る
- ② 開いたレジ袋にさらし等をあて赤ちゃんの股に
- ③ 赤ちゃんの腰のあたりで持ち手部分をしばる



※衛生上できる限りこまめに交換を。

## 防寒のコツ

- 子どもは体温が高いので、**銀色のエマージェンシーシート**でくるむと、**熱中症になる場合もあるので注意**が必要。汗ばむようなら体温が上がりすぎです。
- 自分の体温は熱源です。**薄い服を重ね着して、空気の間を作り、温められた空気の間を閉じ込めるようにしましょう。**

## 口腔ケア

不規則な食生活、睡眠不足、口腔衛生状態の低下などにより、インフルエンザ、風邪などが流行しやすくなります。予防のため、マスク、手洗いとともに、歯磨きやうがいなどの口腔ケアが重要です。

### うがいする水が不足している場合

歯磨き粉は使わない

吸湿作用が強いので、うがいしにくい状況では使わない。

歯ブラシを少量の水で濡らして磨く

液体ハミガキや洗口液があれば水だけよりも歯こうの除去に効果的。

うがいは少量ずつ回数を多くする

一度に多くの水でうがいするより、少量ずつ口に含み、吐き出す方が汚れが除去しやすい。

### 歯ブラシを入手できない場合

ガーゼやティッシュペーパーなどを利用

うがいだけでは歯こうは除去できないので、歯の表面をガーゼなどでこすって歯こうを除去する。

液体ハミガキや洗口液の併用を

液体ハミガキや洗口液があれば併用することによって歯こうの除去に効果的。

### 歯ブラシを入手できない場合

飲食の順番を考える

歯につきやすく砂糖が多いキャラメルなどを食べた後に、リンゴなどを食べることで、歯に付いた粘着性のあるものを落とすことができる。

スポーツドリンク、イオン飲料には注意

糖が含まれ、酸性の製品が多いので、飲んだ後は、水やお茶を口に含み、口内を洗い流し虫歯を予防する。

## 子どもの心の変化を知る

不安で甘え・わがまま・おもらしなどの対応現象があっても、**ありのままを受け入れ、叱ったり突き放したりせず、温かく対応しましょう。**

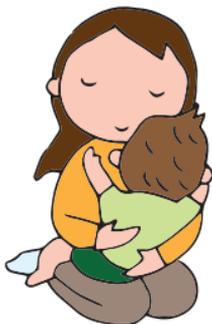
**抱きしめる**などスキンシップをいつも以上にしてあげることによって子どもは安心できます。

不安から同じことを繰り返し聞いてくる場合があります。できる限り毎回きちんと答えてあげることで安心します。**話をたくさん聞いてあげましょう。**

**「がんばって」「我慢して」ではなく、「大丈夫だよ」「守るからね」と**言葉をかけることで子どもは安心できます。

人の役に立っているという感情は前向きな気持ちにさせてくれるので、**子どもが無理なくできるお手伝いをしてもらう**のもいいでしょう。

**「地震ごっこ」は遊びを通して恐怖体験を乗り越える自然治癒の過程の一つ**です。不謹慎だからと叱ったりせず、できるだけ見守ってあげましょう。



気持ちが落ち着くマッサージ

### 親自身の心の安定を図る

**子どもは親の笑顔に一番安心を感じることが**できるのです。リラックスでき楽しい気分になれるようなものを見つけて実行してみましょう。

- 家族や友人と話す
- 辛かったことを紙に書き出し、破ってみる
- 我慢せずに泣く
- ヨガ、体操、散歩など体を動かす

## 子どもの生活スペースを安全に!

いつも

子どもを寝かせている場所や遊ばせている場所など、子どもがいる所を日頃から安全な環境に整えておくことは、災害時の被害を減らすだけでなく、子どもの事故防止にもつながります

- 家具が倒れる
- 危険物が飛んでくる
- ガラスが割れる



- ◆家具の下敷きになる
- ◆けがをする
- ◆避難が遅れる



### 住まいの地震対策の基本

- 家具、家電の固定
- 安全なスペースの確保
- 危険物の落下防止
- 避難経路の確保
- ガラスの飛散防止
- レイアウトの工夫

一般的な地震対策に加え、赤ちゃんのいる家庭では、**大人の目線ではなく、赤ちゃんの目線で考える**ことが必要。テーブルやデスクなどの上の置物も大人にとっては足元への落下物ですが、赤ちゃんにとっては頭上から降ってくる危険物となります。

## 家具の固定+ベビーベッドの安全確認

毎日のお世話のなかでベビーベッドに毎回ロックをかけるのがつい面倒になってしまいがちです。しかしついロックをしないしていると、急な地震でベッドの側面のガードが外れてしまう危険もあります。

- 赤ちゃんがベビーベッドで寝ているときは、必ずロックする。
- 足の部分にローラーが付いているタイプのベビーベッドは、地震の揺れで移動しないようきちんとロックしておく。

いつも

## 危険物の落下防止 +落ちてても危なくない物へ

大きな揺れでは家にある固定していないものすべてが凶器になります。重い物、割れ物、高い所の物はさらに危険。大地震では物は「コトン」と倒れるのではなく「ブンッ」と飛んできます。自分の好みでそろえたものが自分や家族の命を脅かしたり、奪ったりすることのないよう、子どもがいる家庭では安全な環境づくりを優先しましょう。

- なるべく物を置かない、飾らない。
- 固定しにくいものは万一当たっても痛くない、落ちてても破損しない安全素材に。写真立てのフレームをガラスや木枠から布や革に、ガラス板もアクリルシートに、花瓶をプラスチック製にするなど。

いつも

## ガラスの飛散防止

ほとんどの部屋にあるガラス。

ガラスが割れ、足元に散らばると避難が困難になります。

- ドアや戸棚のガラス部分や窓ガラスには、飛散防止フィルムを貼る。
- 窓ガラスにフィルムを貼れない場合は、カーテンを引いておく。

## 安全なスペースはどこ？

子どもがいちばん長い時間を過ごす自宅においては、「この空間に  
いけば絶対に安全」という場所をつくるのが大切。部屋ごとにあ  
れば理想的です。

- 倒れてくる家具がない部屋をつくる。
- テーブルや机に避難できるようにしておく。家族全員が入れる大きさと、天板が厚く、脚が頑丈なテーブルで、脚に滑り止めをつけておく。(ガラスのテーブルの下には入らない)
- テーブルや机の下には物を置かないよう日頃から注意する。



いつも

### 自宅避難に備えて

室内の後片づけには、停電で掃除機が使えない場合に備えたほうきやちりとりに加え、ガラスなどの割れ物に触るための革製手袋、細かい破片を集める粘着ローラーやガムテープなどがあると便利。また、断水に備えて、水が不要なタイプの各種衛生グッズもそろえておくと安心です。

### お風呂に水をためるときは注意！

いつも

一般的には、水道が使えなくなったときのために、日頃からお風呂に水をためておくといわれています。

しかし、浴槽への転落が多い2才くらいまでは事故防止を最優先。バスタブに水をためたままにしないようにしましょう。

非常用の飲料水とは別に水をためておくのであれば、ペットボトルを数本、トイレなどに置いておくとよいでしょう。

## 逃げ道は大丈夫？

災害で避難するとき部屋がおもちゃなどで散らかっていたり、物であふれていると、つまずいたり、物を踏んでケガをすることがあります。また、用意した避難袋がどこにあるかわからないことも。

**停電で暗闇の中を行動することも想定**しましょう。

- 床にたくさんの物を置いたり、積み上げたりせず整理整頓をする。
- 寝室、避難経路となる廊下、階段、玄関は転倒しやすい物や歩行の邪魔になる物は置かないようにする。
- 外の物も経路を塞いだりするので常に片付けておく。

いつも

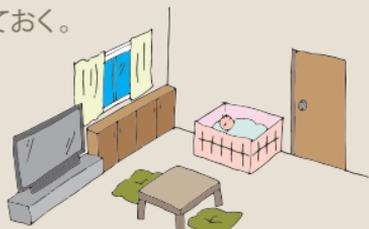
## 理想のレイアウトは？

家具の転倒や移動で子ども部屋にひとりで閉じ込められてしまうことがないようにレイアウトの工夫が必要です。

- 寝室や子ども部屋、ベビーベッドのまわりには家具を設置しない。
- 寝る位置に家具が転倒しないように配置する。
- 家具が転倒したときに出入り口を塞がないように配置する。
- ベビーベッドはガラス窓から離しておく。



危険なレイアウト



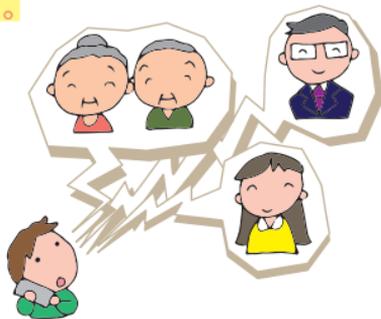
正しいレイアウト

## 連絡先・連絡手段を決めておこう!

いつも

もし災害時に家族が離れ離れになったら、どうやって連絡を取り合うか決めておきましょう。家族同士の電話が繋がらなかった場合に備えて、電話がかかりやすい離れた地域の祖父母や親戚、知人を連絡先として決めておきましょう。

こども園・幼稚園や小学校に連絡手段や対応方法を事前に確認しておきましょう(電話が繋がらないときはどうやって連絡を取り合うのか、迎えに行けないときはどういう対応をしてもらえるのか)。

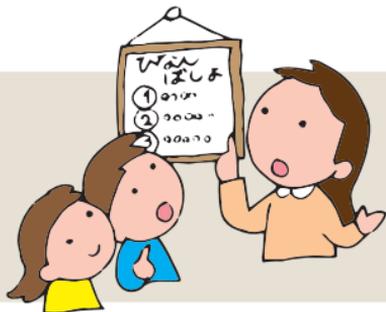


## 避難先を教えておこう!

自宅近くの避難所を教えておくことも大切です。日頃、遊びに行っている公園や学校の校庭など、「地震のときにはここに避難するんだよ」と伝えておきましょう。行ったことがない場所なら、自宅から親子で一緒に歩いて、何度か行ってみましょう。

「ママやパパは移動しても必ず〇〇ちゃんを迎えに行くよ」と話しておきましょう。

家族が集まる場所と時間はピンポイントで決めておく。多くの避難者の中からでは探せない。



## いつもの暮らしや趣味が防災につながる

普段から近所のママ友と情報共有したり、キャンプやアウトドアなど**家族の行事で防災を取り入れてみましょう。**

避難所まで散歩し、実際に非常食を食べてみるなど、非常食に食べ慣れることも備えの1つです。家族だけでなく、友だち家族を誘ってみましょう。

共働きで家を空けることが多いなら、近所のお店やママ友など近隣の方の連絡先などを聞いておき、お互いに伝言をしてもらえりようなネットワークを作っておきましょう。

## 普段持ち歩くマザーズバッグを防災バッグへ

日々持ち歩くマザーズバッグの中身を**「災害時を想定したグッズにバージョンアップしておく」「災害に備えたアイテムを追加しておく」**という視点で準備しておきましょう。

普段持ち歩ける重さなので災害時に子どもを抱っこして避難することも可能です。おでかけしない日も常に身近に置き、いざというときすぐに持ち出せるようにしましょう。



- ペットボトルか水筒
- ホイッスル
- マスク
- ベビーフードやおやつ
- 簡易トイレ など

## 避難する時の持ち物

- 避難時に両手が使えるよう、リュックなどにまとめる。
- 全体の重さや大きさは持ち運ぶ人の体力に合わせる。
- 玄関や避難経路など、すぐに持ち出せる場所に置く。
- 食品の賞味期限など、定期的に中身をチェック。

### 乳幼児用に追加する物

- ミルク用飲料水（軟水）
- 粉ミルク（キューブ、スティック）
- プラスチック製哺乳瓶・消毒液
- 保温性のあるマイボトル
- スプーン
- 離乳食・アレルギー対応食・お菓子
- 紙オムツ
- おしり拭き
- 黒色のビニール袋
- 母子健康手帳・診察券・医療証・保険証（コピー）
- 子ども用の薬
- バスタオル（毛布や授乳ケープとしても）
- 肌着、着替え
- 抱っこひも
- 歯ブラシ
- レインコート
- 音の出ないおもちゃ
- 子ども用マスク
- パーソナルカード・家族写真
- ハサミ（布を切って簡易オムツにするなど）



診察券などはそのまま  
持ち歩くと結構なボ  
リュームになるのでコ  
ピーしておくとうい。

## 妊婦の方

- 母子健康手帳
- 診察券
- お薬手帳
- 生理用品
- 清浄綿
- マタニティマーク
- 分べん準備品（紙オムツ・タオルなど）

## 子ども用の持ち出し袋も用意

親のバッグに子どもの物が全て入っているとその分重くなりますし、その状態ではぐれてしまうと子どもは何の用意もない状態で災害の現場に放り出されてしまうことになります。

### 子ども用災害バッグは「1泊のお泊まり」を目安に

災害時に用意する食料や着替えなどは3日分が目安と言われていますが、重すぎる荷物を持たせてはうまく逃げられない危険があります。**子どもに持たせる荷物は「1泊のお泊まり」を目安**に入れてあげるといいでしょう。

- 洋服は一式と下着は予備としてもう一組。
- 食料は500ml ペットボトルを1本と災害用のパンや乾パンなどの缶詰を一つ、余裕があればアメやガムなどの甘いお菓子も。
- お絵描き帳などの筆記用具やちょっとしたおもちゃを入れておいてあげる。



## 避難暮らしに要る物

- 最低3日間分(できれば1週間分以上)用意。
- 持ち運べる大きさの取っ手付き収納ケース、旅行用のスーツケースなどに収納する。
- 玄関、台所のほか、屋外の物置、車庫など危険な状態の家に入れない場合に備え、分散保管する。
- 定期的の中身をチェック。

### 乳幼児用に追加する物

- ミルク用飲料水(軟水)
- 粉ミルク(キューブ、スティック)
- プラスチック製哺乳瓶・消毒液
- 保温性のあるマイボトル
- スプーン・スタイ
- 離乳食・アレルギー対応食・お菓子・子どもが食べ慣れた物
- 紙オムツ
- おしり拭き
- 黒色のビニール袋
- 子ども用の薬
- バスタオル
- タオル・手ぬぐい・ガーゼ
- 肌着、着替え
- 子ども用マスク
- スキンケア用品
- 子ども用歯ブラシ
- 赤ちゃん用爪切り
- 冷却ジェル・使い捨てカイロ
- 消毒・殺菌スプレー



使い捨てカイロは離乳食やミルクを少しでも温める役割を果たします。冷えたミルクはなかなか飲めず、お腹を壊す可能性もあります。

「一度落ち着いてから持ち出すもの」は、基本的に普段からマザーズバッグに入っているものを少しずつ多めに準備すると考えましょう。タオルは大きめのものが便利です。また離乳食と一緒にスプーンとスタイも忘れずに。特にスタイは多めに用意したほうが安心です。また大人用の非常食ですが、特に母乳をあげているお母さんはおなかがすくので忘れないように用意しましょう。

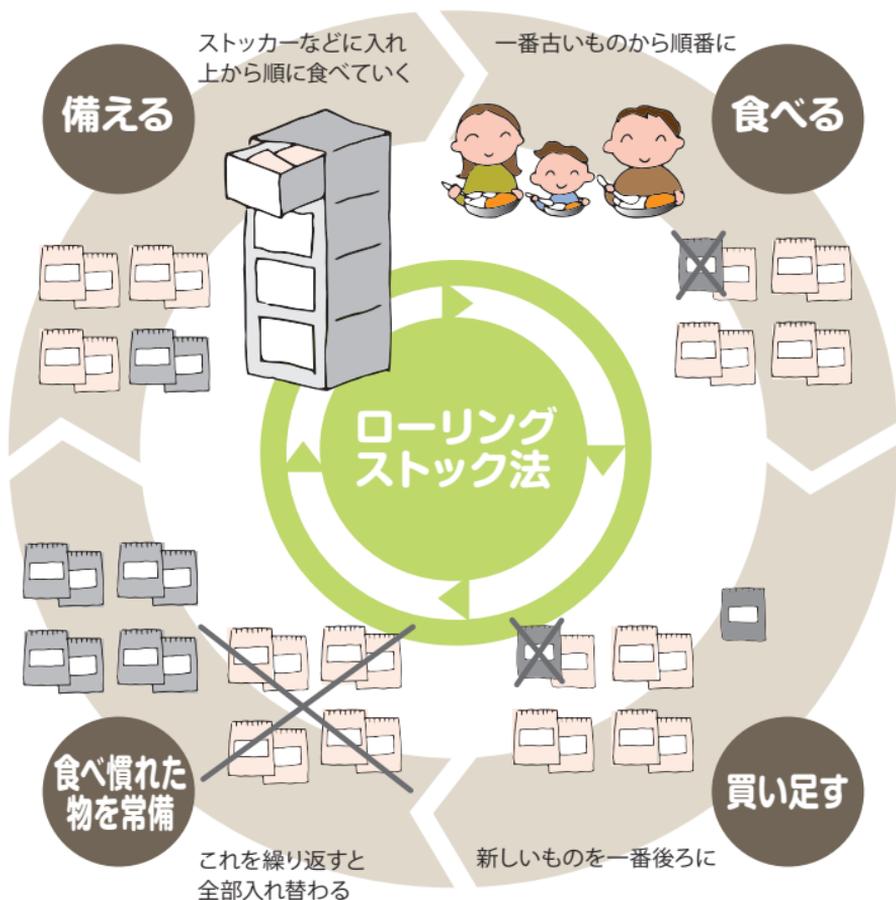
飲料水	衛生面を考え、大きいペットボトルではなく500mlを何本か用意する。
子どもが食べ慣れた物	配給がない、大人なら無理しても食べられるが子どもは嫌なものは食べない。普段から非常食を食卓に並べる工夫を。
紙オムツ	体調を崩し、下痢になりやすいので普段より多めに必要。もう使わなくても子どもの寒さ対策や大人のトイレ代わりに利用できる。オムツは買えなくなることもあるので多めにストックする。おまるに敷いて簡易トイレにも。
おしり拭き	低刺激な上、丈夫で大判なので全身拭くこともできる。
スキンケア用品	毎日沐浴させることができず肌を清潔に保てないので湿疹、オムツかぶれがひどくなりやすい。

### 高層階に住んでいる場合、通常より多めの備蓄を

エレベーターが止まると、外との行き来が大変になり、子どもを抱えて買い出しに行くことは困難です。電気が復旧するまで自宅で生活できるように、1週間以上の備蓄をしておくといでしょう。簡易トイレの用意も。

## ローリングストックで安心備蓄

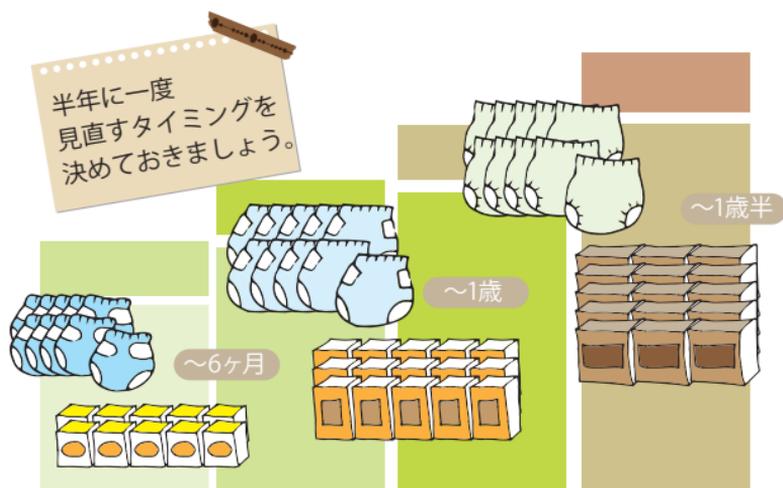
飲料水や備蓄食料などは、備蓄している物を定期的に消費し、消費した分だけ買い足していくようにすると、賞味期限切れを防ぎながら効率よく備蓄できます。



## 子どもの備蓄は半年に1度更新!!

赤ちゃんはどんどん成長していくので、月齢に合ったものを用意しましょう。

- 紙オムツは普段使うサイズを1か月単位で備えて次のサイズを一箱分購入しておき、そのサイズに成長したらまた次のサイズを購入というように備蓄すると、非常時にもサイズに困りません。
- 離乳食も、少し先の成長を基準に備蓄しましょう。
- 衣類などは少し大きくなってでも使えるものを用意しましょう。



発行 平成28年10月

豊田市役所社会部上郷支所 豊田市上郷町5-1-1

TEL(0565)21-0001

平成27・28年度末野原地域予算提案事業