

準備は万全？

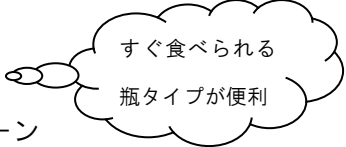

## ママとベビーの防災グッズチェックリスト

阪神・淡路大震災より今年で22年を迎えます。震災の記憶も薄れがちの毎日ですが、毎年1月は災害に備えてご家族と話し合い、大人用の防災グッズだけでなく、ベビー用の防災グッズも用意しておきましょう。防災ネットへ登録するなどして、日ごろから情報収集できるよう心がけましょう。

・明石市防災ネット <http://bosai.net/akashi/>


### ベビー用 緊急持ちだしグッズ

ベビー用はいつものお出かけバッグに常備して、すぐ手の届くところに置いておきましょう。

- 紙おむつ（3日分）
- 粉ミルク（3日分）
- 飲料水・ミルク用のお湯（計1ℓ）
- 哺乳瓶
- ベビーフード 
- 離乳食用スプーン
- 携帯用おしりふき（ウェットティッシュ）
- ベビー用の着替え（3日分）
- バスタオル
- 母子健康手帳・健康保険証
- おやつ
- おもちゃ 
- ベビー用の靴

### ママ用 緊急持ちだしグッズ

大人用はママのリュックに常備して枕元に！お兄ちゃんやお姉ちゃんがいたら子ども用リュックも用意しておきましょう

- 懐中電灯
- パパ・ママ用の靴・スリッパ
- パパ・ママ用の着替え（3日分）
- マスク
- 携帯ラジオ（予備の電池も）
- 携帯電話と充電器（電池式）
- おりものシート・生理用品
- 貴重品（10円玉も）
- 常備薬・救急用品（消毒液・絆創膏など）
- ゴミ袋・ビニール袋
- ラップ・アルミホイル 
- ライター
- 除菌シート・歯磨き用シート

### いざというときのママの心構え

- ① 地震のときはまず、あかちゃんの頭をガード！周りに倒れてくるものがない場所に避難を！  
ママがパニックになりそうになったら、あわてず深呼吸して冷静になりましょう。
- ② 地震の揺れが一度落ちついたら、火を消して玄関ドアなど出口を確保。
- ③ ラジオやテレビで正しい情報を聞いて、今後の行動を冷静に判断。
- ④ 非難するときは、持ち出し用のリュックを背負い、片腕にあかちゃんを抱っこ。  
もう片腕には、あかちゃん用バッグを持って、必ず靴を履いて出かけましょう。

