



どうする



防災

2025 年 2 月号
和合町自主防災隊

子育て世代の防災について ～知っておくと役立つ情報～



- 地震が起こったら、赤ちゃんを抱っこするのではなく、お腹のあたりに赤ちゃんの頭を置き、赤ちゃん（子ども）の上に覆いかぶさりましょう。その時、自分の頭を守ることも忘れずに。
- 子どものお迎えの順番を決めておきましょう
たとえば、上の子は小学校、下の子は幼稚園などという場合、どちらを先に、という事を決めておきましょう。また、誰が迎えに行くかも決めておきましょう。
お迎えの支援をしてくれる人を、あらかじめ探しておきましょう。
- 赤ちゃんのミルク、飲料水、レトルトの離乳食、紙おむつは普段から多めにストックしておきましょう。ストレスがたまる災害時こそ、好きな物、いつもの物を子どもは欲しがります。また、いつものミルクが手に入るとは限りません。
- 家族写真を子どもに持たせておきましょう
両親と一緒にない時に災害に遭遇しても、子どもがその写真を見て安心すると同時に、離れ離れになった時、避難所等で、両親を探してもらいやすくなります。裏面には家族の名前、連絡先を書いておきましょう
- 非常用持ち出し品の中には、子どもの好きな物（マスコットや、タオルなどでも良い）を入れておきましょう。気持ちが落ち着きます。
- 常時携帯用のママバッグ（緊急時に赤ちゃんに必要な物を常に持ち歩きましょう）の中身は、外出後必ず補充しておきましょう
- 赤ちゃんや子どもと一緒に避難するときは、両手が空く状態にしましょう
スリングや、抱っこ紐を使いましょう。また、荷物は手提げでなく、リュック型で。
- 災害時の赤ちゃん返りや、夜泣き、乱暴な言葉などは、非常時におこる正常な反応です。
叱るのではなく、受け止め、しっかり抱きしめてあげましょう
- 普段から地域の人と挨拶をしたり、地域のイベント等に参加したりして、知り合い（顔見知り）を作っておきましょう。自分には子育て中の子どもがいるよ、ということを地域の人が知らなければ、助ける事、支援することも出来ません。
- 自分の子どもを守るために、できる備えはしておきましょう

