



# 子育て支援通信



# にこにこ子育て

2021年3月号(第24号)

皆さんこんにちは!

今回の“にこにこ子育て”は…**家族で防災! 特集**です。



今年の3月11日で、東日本大震災の発生から10年目を迎えました。あの日を振り返る事は、記憶を風化させる事なく、今後、災害が発生してしまった時について考える機会となります。

また、東日本大震災などの大災害を知らないお子さんやお孫さんにも、命の尊さや自らの命を守る方法を考えてもらう機会にも繋がると思います。家族で防災について考えてみましょう!

## ●家族との連絡先の確認を!



平日の日中は多くの方が学校や仕事へ行き、家族がバラバラに過ごしています。

災害が起きた際どのように連絡を取り合うのか、また、連絡が出来ない状態だった場合にはどうするのか、家族で話し合い、確認しておきましょう。

連絡方法として

- ▶ 災害用伝言ダイヤル「171」
- ▶ 携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板サービス」
- ▶ 遠方の親戚などを中継点にして連絡をとる などがあります。

また、Facebook、LINE(既読で生存確認ができる)などのSNSやTwitterは東日本大震災の際、安否確認に活用されました。



## ●家庭内備蓄を考えよう!



- 備蓄(食料や飲料水など)は最低3日以上備えておきましょう(理想は1週間分)。
- 災害時、食事に配慮が必要な方(乳幼児、妊産婦、高齢者、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など)の食事が入手できない場合もあります。家庭に配慮が必要となる方がいる場合は、その方の食品備蓄にも注意して備えておきましょう!

⇒離乳食(ビン詰やレトルト)は少なくとも2週間分、アレルギー対応食品も少なくとも2週間分は備蓄する事が推奨されています。

【参照:農林水産省発行 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド】

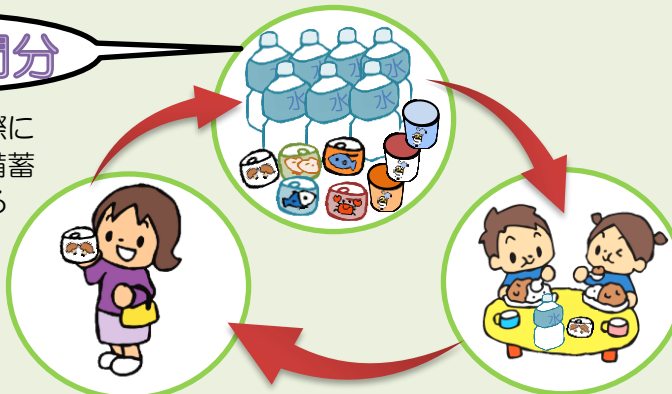
### ◆簡単に備蓄♪回転備蓄(ローリングストック法)◆

普段購入している食料品や生活必需品を多めに買い置きするだけで立派な備蓄になります。

約1週間分

普段の買い物の際に多めに購入して備蓄分として保存する

消費した分を購入して補充する



乳児用品の備品にも回転備蓄で対応できます♪




紙おむつや離乳食は、少し先の成長を見据えた備蓄をするのがおすすめです。







賞味期限の近い物から消費する

# “いざという時”に備えて

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に備え、日頃から準備しておきましょう。  
 必要な防災用品は家族構成によって異なります。チェックリストを参考に他に必要な物はないかなど、家族で話し合ってみましょう！

<input type="checkbox"/> 貴重品（現金、保険証、預金通帳、印鑑、運転免許証）	<input type="checkbox"/> 携帯電話（スマートフォン）、携帯充電器
<input type="checkbox"/> 診察券、お薬手帳、常備薬 	<input type="checkbox"/> 着替え、下着、防寒着、靴
<input type="checkbox"/> 飲料水（最低3日分…1人1日2ℓ）	<input type="checkbox"/> 食品（レトルト食品、栄養補助食品、缶詰等）
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> マスク 	<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> 紙石鹸
<input type="checkbox"/> 口腔ケア（歯ブラシ、液体ハミガキ）	<input type="checkbox"/> タオル 
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 簡易食器類、ラップ
<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> アルミブランケット
<input type="checkbox"/> 電池	<input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ（消臭効果のある凝固剤入りが便利です）	

## ▼（上記に加えて）家族構成別防災用品

<b>≫妊婦がいる家庭</b>	
<input type="checkbox"/> 母子手帳 	<input type="checkbox"/> 生理用品
<b>≫赤ちゃんがいる家庭</b>	
<input type="checkbox"/> ミルク用の飲料水、粉ミルク（3日分）	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶、哺乳瓶の消毒剤 
<input type="checkbox"/> お尻拭き	<input type="checkbox"/> 肌着、服
<input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ	<input type="checkbox"/> 授乳ケープ
<input type="checkbox"/> おむつ（3日以上分…現在使用しているサイズと、1サイズ大きめのパンツ型があると安心です）	
<b>≫小さいお子さんがいる家庭</b>	
<input type="checkbox"/> ミルク用の飲料水（3日分）	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶、哺乳瓶の消毒剤
<input type="checkbox"/> 離乳食、離乳食用のスプーン	<input type="checkbox"/> おやつ
<input type="checkbox"/> おむつ 	<input type="checkbox"/> お尻拭き
<input type="checkbox"/> 肌着、服、靴	<input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ
<input type="checkbox"/> 子ども用歯ブラシ	<input type="checkbox"/> おんぶ紐または抱っこ紐
<input type="checkbox"/> 子どもの不安を和らげるもの（お気に入りのおもちゃ、絵本、毛布、おしゃぶり等） 	

## 気を付けよう！SNSの情報

公式アカウントを除き、SNSで手に入る情報のほとんどは、一般の人による個人的発言ですので、誤解や誤認が起こってしまう可能性も高まります。また、混乱に乗じてデマが流される事もありますので情報の判断には気を付けましょう。



子育て支援課通信「にこにこ子育て」  
 発行者・問合せ先：金ヶ崎町子育て支援課  
 住所：〒029-4503 金ヶ崎町西根鍮水 53  
 Tel：44-4611 fax：44-4337  
 メール：kosodate@town.kanegasaki.iwate.jp

子育てに役立つ情報を「にこにこ子育て」として定期的に発行しています。

ご意見やご感想、子育てに関する悩みなど…皆さんの声をお聞かせ下さい。