中央区　子育て情報紙
ほっと ほっと
季刊版　2024年　冬号

発行・相談先
● 中央区保健福祉課
TEL 078-335-7511（代）
● こども家庭支援室
TEL 078-335-5423

©2024 神戸市 No.24-005

災害時の備えをしましょう！

阪神・淡路大震災から 2025 年 1 月で 30 年を迎えます。皆さんは災害が起こったときの備えはできていますか？小さなお子さんがいるご家庭では、どんな備えをすればいいかわからない不安もあるかと思います。大切な家族を守るために、おうちでできる備えを一緒に確認しましょう！

避難時の持ち物

Point!　①赤ちゃんを抱っこするので、リュックの中身は厳選して、出来るだけ軽くしましょう。
②リュックには、最低１日、できれば３日分を準備し、
自宅には、最低３日～１週間分を目安に備えましょう。
③すぐ出られるように玄関やリビングに置きましょう。

【防災グッズ】**<u>★半年に１回、中身の見直し日を決めましょう！！</u>**

□母子手帳　□紙オムツ、おしり拭き　□粉（液体）ミルク、ミルク用軟水
□災害用授乳カップ、紙コップ（１箱）または使い捨て哺乳びん　□抱っこひも
□非常食・離乳食、おやつ　□着替え、靴、防寒具　□おもちゃ
□アレルギー対応食品や薬　等

【出典】あかちゃんの防災「月齢別備えるグッズリスト　新生児－5 か月」

発災前、発災時の行動

日頃からシミュレーションしておくことが大切！

災害時に家族と連絡が繋がりやすくするための緊急連絡先カード、パーソナルカードを作成しておきましょう。
災害時にはできるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れが収まるのを待ちましょう。幼児は頭をかばうように抱きかかえてあげましょう。
揺れが収まった後は足をケガしないように靴かスリッパをはきましょう。
乳児は抱っこ紐やスリング等を使って抱っこして避難。幼児がいる場合は子ども用リュックの中に、パーソナルカードを入れ、必ず靴を履かせましょう。

【出典】内閣府防災情報
『赤ちゃんとママを守る防災ノート』

©2024 神戸市 No.24-005

紙コップで授乳ができる！？

災害時、清潔な哺乳瓶が用意できなかった時のために、紙コップでもミルクを飲ませる方法について知っておきましょう。

① コップの半分の高さまでミルクを注ぐ。
② 赤ちゃんを縦抱き（頭が上がった状態）にする。
③ コップを赤ちゃんの下唇にあてる。
（コップの縁は赤ちゃんの上唇に触れる状態に）
④ コップをゆっくり傾け、ミルクが赤ちゃんの上下唇に少し触れるようにしましょう。
※ 赤ちゃんは自分でミルクを飲み始めます。
ミルクを赤ちゃんに流し込まないようにしましょう。

注意点

◎コップは傾け過ぎないように　◎飲み残しは与えない
◎時々げっぷをさせてあげる　◎一度使用した紙コップは捨てる
◎寝かした状態での授乳は×

【出典】meiji　明治ほほえみ防災プロジェクト　ママと赤ちゃんの防災備蓄マニュアル
母と子の育児支援ネットワーク　災害時の乳幼児栄養の支援情報