

goo ベビーユーザーみなさんの災害体験談を元にして、コレが役に立つよ！というアイテムをまとめた、チェックリスト作りしました！！ ママがパニックにならないためにも、これらをしっかり備えておくことが大切です。プリントして準備するものをチェックしてみてくださいね。

緊急持ち出し用 for ベビー

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

紙オムツ(3日分)
粉ミルク(3日分)
飲料水・ミルク用のお湯(計1リットル)
哺乳瓶
ベビーフード(すぐ食べられる瓶タイプが便利)
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

緊急持ち出し用 for ママ

オトナ用はママのリュックに常備して枕元に上の子がいたら子ども用リュックも

懐中電灯(予備の電池も)
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

第2次持ち出し用

万が一の避難所生活も想定に入れて、ひとまとめにしてすぐ持ち出せるよう準備

ろうそく	割り箸・スプーン・フォーク
ドライシャンプー	携帯カセットコンロ&ガス
簡易トイレ・耳栓	簡易食器
毛布	洗面用具
貯水用ポリタンク	電池
自転車のカギ	タオル・バンダナ
カイロ・熱冷却シート	自家用車のキー
寝袋	だっこひも、ベビースリング
お鍋	耳栓

いざというときのママの心構え

- 地震のときはまず、赤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。
- 地震のゆれが一度落ち着いたら、火を消して玄関やドアなど出口を確保。
- 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。
- 避難するときは、持ち出し用のリュックを背負い、片腕に赤ちゃんをだっこ。もう片腕には赤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。

上の子がいれば、子ども用リュックのほかにも、お菓子などを入れたポケット付きのベストなどを着せても、保育園に預けているママは、先生と連絡の取り方について確認しておきましょう。