乳幼児との避難について

## 心構え

1. 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。親がパニックになりそうになったら、あわてずに深呼吸をして冷静になりましょう。
2. 地震の揺れが一度落ち着いてから、火を消して玄関やドアなどの出口を確保しましょう。
3. ラジオやテレビで正しい情報を聞き、今後の行動を冷静に判断します。
4. 避難するときは、持出し用のリュックを背負い、片腕に赤ちゃんを抱っこ。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。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 紙おむつ(3日分) |  | 離乳食用スプーン |
|  | 粉ミルク(3日分) |  | ベビー用の着替え(3日分) |
|  | 飲料水・ミルク用のお湯 |  | バスタオル、タオル |
|  | 計1リットル |  | おやつ |
|  | 哺乳瓶 |  | 母子健康手帳・健康保険証 |
|  | 哺乳瓶洗浄用たわし |  | おもちゃ |
|  | 哺乳瓶消毒薬 |  | ベビー用の靴 |
|  | ポット、魔法瓶(350CCで可) |  | 抱っこひも |
|  | ベビーフード(すぐ食べられる瓶タイプが便利) |  | 携帯用おしりふき(ウエットティッシュ) |
|  | ティッシュ箱 |  | ビニール袋 |
|  | 小さめの毛布 |  |  |

* 上の子がいれば、子供用リュックのほかにも、お菓子などを入れたポケットつきのベストなどを着せてもOK。
* 保育園に預けている場合は、先生との連絡の取り方について確認しておきましょう。
* 子供を抱えたまま、緊急持出し品を持って避難できるか、確認しておきましょう。各家庭の事情に合わせて、量を調節します。