

★いざという時は、アイデアで乗り切りましょう

あくまでも、一時をしのぐヒントのひとつです。  
行く時には、安全性や衛生面に十分ご注意ください。

あるとべんり その1

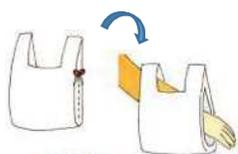


手袋の代わりに

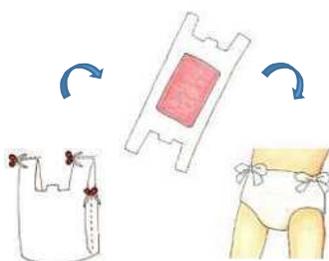
ビニール袋 イロイロ



靴のカバーで汚れや濡れた場所もOK!



コンビニ袋 + 雑誌  
腕の固定に



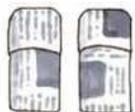
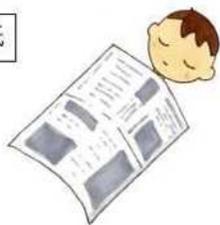
コンビニ袋 + タオル  
上から紙おむつをすれば  
より Good!

あるとべんり その2

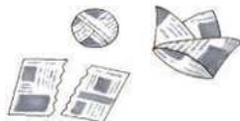


腹巻や毛布代わりに  
なってあたたかい

新聞紙



折りたたむとスリッパに



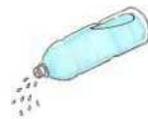
子どもの遊びに

あるとべんり その3

ペットボトルやラップなど



食器に



赤ちゃんのお尻洗いに  
ぬるま湯を入れてシャワー

アナログが便利な  
ときもある...



災害後の部屋の片づけに

こんなときだからこそ  
衛生に気を遣う



赤ちゃんのおしりふきは  
肌に優しく大人にも便利

水をたくさん  
持ち帰りたい!



ビニール袋 + 大きな布  
ふたりに持てばラクちん



トイレの水が流せない時は  
ビニール袋 + 新聞紙



ビニール袋 + 段ボール  
あれば台車

子どもと一緒に避難

～大切な人を守るために～



「かわさき防災アプリ」

かわさきのアプリサービス「防災アプリ」では、災害時の緊急情報や避難情報などをプッシュ通知で受けられるほか、最寄りの避難所の案内や震度情報・気象情報の表示、各種ハザードマップを見ることができます。



Android 版



iOS 版

令和5年2月

発行元：麻生区役所地域のみまもり支援センター

保育所等・地域連携担当 ☎044-965-5220

子どもと一緒に・・・



に備えて!

自然災害はいつどこで起こるか分かりません。起こったことを想定してシミュレーションしたり、普段から使い慣れた物をストックしたりしておく、いざという時に慣れ親しんでいるものと一緒に落ち着いて過ごすことができます。このリーフレットを参考に、いざという時の備えを考えてみましょう。

### 《お出かけバッグに入れておこう》

いつも持ち歩いているお出かけバッグに常時携帯品として下記のものを入れておくと、災害時にも役立ちます！いつも使っていて、いつでも使えるものがおすすめです！これ以外にも、一次持ち出し品・二次持ち出し品も用意して、持ち出しやすい所に準備しておくことで安心です！



□ バンダナや手ぬぐい

大きめの布は授乳ケープやブランケットの代わりのほか、応急手当にも使えます。

□ 子どもの好きなおもちゃ

音の出ないおもちゃだと、場所を気にせず遊ぶことができます。

□ おしりふき

お子さんはもちろん、ご家族みんなの衛生管理に便利です。非常時だけでなく、日常的に使用できます。

□ ビニール袋

ジップロック式だと圧縮袋のように使用できます。ポリプロピレン素材の袋はにおいを通しにくい性質があるのでオムツを捨てる時に便利です。

□ 着替え一式



上下の服と靴下など下着を含めた着替え一式を入れておいて、使用したらすぐに補充しておくのが良いですね。

□ お菓子

普段食べ慣れているおやつを入れておくのが良いですね。小分けのお菓子もおすすめです。

□ オムツ

□ モバイルバッテリー

※それぞれを小分けにしておくことで中の物も守られ、袋自体も使えます！

### 《おんぶを試してみよう！》

『おんぶ』の一番の良いところは両手があくことです。『子どもが離れてくれない・・・』『くっついてきて何もできない・・・』そんな時におんぶが便利です！おんぶしながらほとんどの家事ができる上、体と体が密着するおんぶは、お子さんも安心して過ごせます。災害の際、避難先で不安なお子さんもおんぶで安心できます。普段から『おんぶ』に慣れていると子育てがグンと楽になりますよ！



### 《避難所までの道のりを確認しましょう》

いつものお散歩コースを歩きながら、災害が起こった時に、「ここは塀があるから、倒れてきたら危ないね。」など、子ども自身が危険に気付くように一緒に確認をしておきましょう。

また、避難所までの道のりも確認しておくことで安心です。歩いている途中で地震が来た事を想定し、身を守る方法も確認しておきましょう！



### 《頭を守るポーズを覚えよう！》

災害時には、テーブルなどの下に入ったり布団などで頭を守ったりすることができます。何も無い時にも、小さくなって頭の後ろを手で隠す「ダンゴ虫のポーズ」で体の中で大切な頭を守ることを伝えましょう。

自分でできない小さなお子さんは、大人の腹部に頭を入れ、大人がダンゴ虫になって覆いかぶさり守ります。



### 《ローリングストック法でムリ・ムダなく備蓄しよう！》

災害時に備蓄は必要ですが、日頃食べ慣れない形状や味はストレスにもなります。いつもの食事に加えて使える缶詰、乾物やレトルト食品を少し多めに購入し、消費期限切れ前に定期的に食べ、食べたら買い足す方法が、子ども達にも安心です。

